لويز هاي
مع
مونا ليزا شولز

اشفِ عقلكَ

وصفتك لتحقيق الكمال
من خلال الطب والثوابت والحدس





اشف عقلك

HEAL YOUR MIND

اشف عقلك

لـويـز ل. هـاي وموناليزا شـولز

ترجمة: فاطمة شمص وغنوة زيدان



رأس بيروت المنارة شارع الكويت

بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3

بيروت لبنان ـ تلفاكس: 009611740110

الرمز البريدي: 20366308

Email: alkhayal@inco.com.lb

www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني دار الخيال

الطبعة الأولى 2018

لويز ل. هاي وموناليزا شولز

اشفِ عقلك

وصفتك لتحقيق
الكمال من خلال الطب
والثوابت والحدس

ترجمة: فاطمة شمص وغنوة زيدان



أهدي هذا الكتاب إلى عقولنا الرائعة.

أحبّ عقلك
كما هو!

المحتويات

رسالة من لويز	6
المقدمة	7
الفصل الأول: الإكتئاب	17
الفصل الثاني: القلق	58
الفصل الثالث: الإدمان	97
الفصل الرابع: الدماغ وأساليب التعلم	142
الفصل الخامس: الذاكرة	176
الفصل السادس: الجسد، العقل، والدماغ	225
القصة بأكملها	255
الملحق (أ): مراكز الطاقة	257
الملحق (ب): جداول كلّ على ما يرام	259
التعليقات الختامية	305

الفهرس 318
شكرٌ وتقديرٌ 337
عن المؤلفين 342

رسالة من لويز

على مرّ سنواتٍ، وعدتني مونا ليزا شولز، التي أحبها وأعشقها، أنها ستجمع الأدلة العلمية لتدعم ما درّستُه لسنواتٍ. بينما أنا شخصيًا لا أحتاج إلى إثباتٍ لأعرف أن هذه الأساليب فعالةٌ، فأنا أعتمد على ما أسميه ‘‘الصوت الداخلي’’ لتقييم الأمور بما أنّي أعرف أن الكثير من الناس لا يصدّقون أي فكرةٍ جديدةٍ إلّا إذا أثبتها العلم.

في كتابنا ‘‘كلٌّ على ما يُرام: اشفِ جسدك باستخدام الطب والحدس والثوابت الإيجابية’’، قدّمنا العلم وأعطيناك طريقةً للتعافي من المرض خطوةً بخطوةٍ. خلال هذه العملية، تعلمت المزيد عن عملي الخاص. فقد اكتسبت فهمًا أعمق بكثيرٍ لما درسته لسنواتٍ، واستطعت أن أرى بشكلٍ أوضح قوة الترابط بين مشاعرنا وأفكارنا وصحتنا.

يضيف هذا الكتاب الجديد بُعدًا آخرًا: فهو يؤثر على العقل كما أثر الكتاب الأول على الجسد، مبينًا الصلات بين الصحة العاطفية والوصفات الطبية للشفاء. أعلم جيدًا أنك ستستخدم المعلومات في هذا الكتاب لخلق حياةٍ صحيةٍ وسعيدةٍ.

المقدمة

طوال حياتي، حاولت أن أفكر مثل الناس لأكون طبيعيةً. وكالكثير من النساء، حاولت أن أسيطر على نفسي وأحافظ على مزاجي بتوازنٍ تامٍّ. فعندما يتعلق الأمر بالأعصاب، لا أريد أن أفقد أعصابي عندما يتطلب منّي الأمر أن أكون شجاعةً، ولكنني لم أُرد أن أصبح عصبيةً عندما أكون بحاجةٍ إلى الهدوء والرصانة. عندما يتعلق الأمر بالتركيز، عند إجراء امتحانٍ أو حتى الإستماع إلى محاضرةٍ، احتجت إلى التركيز والإنتباه، ولكن طُلب منّا أيضًا أن نتأمل ونتوسع في وعينا بدلاً من التركيز على ما هو محدود. وبعد ذلك، كلما تقدمت في السن، لم أرد أن أُصاب بالجنون. وهذا لا يعني تجنب الأزمات العاطفية، بل يعني المحافظة على ذكائي وذاكرتي وعقلي الحاد. وحتى هذا لا يكفي. أنا أريد المزيد. أريد أن أكون روحانيةً وحدسيةً ومتناغمةً ومتعاطفةً. هل من الممكن القيام بكل هذا وأكون بصحةٍ جيدةٍ؟ نعم، يمكن.

ولكن لا يمكن للجميع أن يحصل على كل شيءٍ. كل شخصٍ لديه ما يختلف عن الآخرين. قد يكون لديك جينةً في عائلتك تجعلك عرضةً للإكتئاب أو القلق. أو ربما تم تشخيصك باضطراب نقص الإنتباه مع فرط النشاط، أو تشوشًا في الذاكرة أو الدماغ، أو تعرضت خلال حياتك لصدمةٍ أو إساءةٍ، أو ربما شهدت مأساةً جعلتك أكثر عرضةً للإكتئاب أو القلق أو سببت لك مشاكل في الذاكرة. يمكنك شفاء عقلك، والحصول على الكمال بالطب والحدس والثوابت. كيف؟ سأشرح لك كيف، لأنني قضيت حياتي كلها محاولةً إثبات ذلك.

لقد وُلدنا جميعًا مع تحدٍّ في مكانٍ ما. إذ لدينا مشكلةً في التعامل مع المشكلة. نذهب إلى المدرسة لنتعلم كيف نساعد شخصًا آخرًا لحلّ هذه المشكلة. في حالتي، كان لدي اضطرابين في الدماغ، الخدار والصرع، وكلاهما ساعداني في مسيرتي في الحدس. ويمكنني أن أفترض أن هذين الاضطرابين زادا من خطورة تعرّضي للمشاكل الصحية الأخرى التي أثرت على مزاجي، وجعلتني في بعض الأحيان عصبيةً جدًا، وصعُب عليّ التركيز والإنتباه. إذًا ماذا فعلت؟ ذهبت إلى المدرسة.

ذهبت إلى المدرسة كثيرًا. أحد شعاراتي هو "لا شيء يعطي نتيجةً كالمبالغة". لذلك، عندما كان الآخرون ينخرطون في المجتمع، ويتصرفون بهدوءٍ ورصانةٍ (ولكن في الغالب بهدوءٍ)، لم أكن أنا كذلك. وقفت على الهامش حاملةً كتابًا وقلمًا، وكان هذا قبل الحواسيب اللوحية وهواتف الأيفون، كنت أقرأ الكثير والكثير والكثير. ثم حصلت على شهادتي الماجستير والدكتوراه من جامعة براون، وأصبحت محللةً في تشريح الجهاز العصبي وطبيبةً نفسيةً مجازةً من مجلس الإختصاص مع تخصصٍ في علم نفس الأعصاب. في خضمّ كل ذلك، تعلمت أنه لا يمكنك معرفة كل شيءٍ بالفكر وحده، وتعلمت أنّني بارعةٌ في الحدس الطبي: القدرة على فهم كيف أنّ بعض الأحاسيس في الجسد وبعض الأمراض تخوّلنا معرفة متى يختلّ توازن شيءٍ ما في حياتنا. سنتكلم عن ذلك في وقتٍ لاحقٍ.

ويكفي أن أقول، لقد أمضيت في تعليمي أكثر من 20 عامًا، من دون دراستي الثانوية. تابعت التعليم العالي من عام 1978 إلى 1998 لأعلمك في النهاية كيفية شفاء عقلك والسعي لتصبح كاملاً. يمكنك أن تتعلم معي كيف تقوم بذلك.

الكل في العقل

لقرونٍ، حاول العلماء وعلماء النفس والمعلمون الروحيون الكشف عن سبب معاناتنا العاطفية. يوجد الكثير من الحقائق والكثير من الإقتباسات. نحن نعلم أن الكآبة والحزن والأزمات والصدمات تصل إلى الدماغ والجسد. اليوم، يجب على الطب التوقف عن نشر فكرة أن كل مرضٍ يسوء أو يتحسن بحسب حالتنا العاطفية.

لقد تحدثت أنا ولويز هاي عن هذه الروابط لعقودٍ. كتاب لويز الأول، اشفِ جسدك: الأسباب الفكرية للأمراض الفيزيائية، نُشر لأول مرةٍ عام 1984، وهو كتابٌ رائدٌ في هذا المجال. في كتابها (في الواقع كتابٌ أزرق صغيرٌ جدًا)، تقول إن الخير والإنزعاج في حياتنا ينتجان عن الأفكار، وإن الأفكار تشكل تجربتنا. وهذا أمرٌ مثيرٌ للإهتمام لأننا الآن، في القرن الحادي والعشرين، نفهم أن أدمغتنا تعيد تشكيل نفسها من خلال الليونة طوال حياتنا. نحن نتأثر بأفكارنا ومشاعرنا، إمّا بشكلٍ إيجابيٍّ أو سلبيٍّ. وقد ساعدت لويز على مدى عقودٍ من حياتها المهنية الناس على تغيير أفكارهم وخبراتهم مع الثوابت لمساعدتهم على تحسين صحتهم. والآن يقوم الطب والعلوم بالشيء نفسه من خلال العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي الجدلي، والحد من التوتر، وعلاج "اليقظة". كان يمكن للويز الحصول على تسديدٍ مشتركٍ!

لقد عملت لأكثر من 30 عامًا في مجال الحدس الطبي. كنت آخذ إسم العميل وعمره عبر الهاتف، وأصف له كيف أن نمطًا عاطفيًا معينًا في حياته أدّى إلى التأثير على بعض أعضاء الجسد. أنا أعلّم العميل كيف يسمّي النمط العاطفي ويستجيب له بفعاليةٍ ويطلقه بعد ذلك. كما أشرح له كيف سترسخ العاطفة والشعور على شكل مشكلةٍ جسديةٍ لديه في حال تجاهلها. للمساعدة على تسهيل العملية، أعلمهم كيف يمكن لمجموعةٍ من الحلول أن تساعد على دعم جسدهم، سواء كان هذا الحل دواءًا أو أعشابًا أو مكملاتٍ غذائيةً أو تأكيداتٍ أو مجموعةً متنوعةً من الإقتراحات الأخرى لدعم عملية الشفاء. ولكي يصبح الدماغ أو الجسد كاملاً، نحن جميعًا بحاجةٍ إلى المكملات الغذائية والأعشاب والطب التقليدي، وأحيانًا إلى الجراحة والثوابت ومجموعةٍ متنوعةٍ من تمارين الجسد، كالنخز بالإبر وتقويم العمود الفقري. من المهم أن تعرف أنت، المستهلك، كل ما هو متاحٌ أمامك مثل البوفيه. إذ يوجد الكثير من الحلول. والكثير من العلاجات التي يمكن أن تختارها أنت والممارس الخاص بك لخلق الصحة الكاملة.

عندما كنت أحاول الإنتهاء من البكالوريوس في جامعة براون، كنت أنام كثيرًا بسبب مشكلتي العصبية. فمن الصعب جدًا أن تتعلم عندما تكون نائمًا، لتراقب نفسك. في البداية، أعطوني دواءًا، مضادًا للإختلاج، خلال عامي الماضي في براون، فأيقظني. هذا الدواء غيّر حياتي. إذ زاد معدلي من 2. الذي استمر على مدى خمس سنوات إلى 4.0. واستمتعت بكتاب "زهور ألجرنون". ولكن، بمجرد تخرجي، وبعد أسبوعين، بدأت الركض (وهذا أمرٌ كنت أقوم به لأبقى مستيقظةً)، وركضت عبر جسرٍ. من يدري ماذا حدث؟ ربما كنت نائمةً، ربما أصابتني نوبةً، كل ما أعرفه هو أنني لم أر الشاحنة أبدًا. ضربتني الشاحنة وألقتني على بعد 86 قدمًا. تعرضت لأربعة كسورٍ في الحوض، وتعرضت لكسورٍ في الأضلع، وضعفٍ في الرئة، وتمزقًا في الكتف. لن أرهقكم بالتفاصيل. يكفي أن أقول، إنني بقيت في وحدة العناية المركزة لمدة 4 أيامٍ. وبعد ذلك، لم أتدمر من هذه الحادثة، قمت بأشياء فظيعةً للشفاء، فتعرضت لاضطرابٍ دماغيٍّ. فاستخدمت كل ما وجدته أمامي لأستعيد كامل كياني. استخدمت طريقة الوخز بالإبر. واستخدمت الأعشاب الصينية وعلاج القحفي العجزي. فتعرضت لاعتلالٍ عظميٍّ. وبعد ثلاثة أشهر، ركضت 10 كيلومتر وفزت بمعدل 5.5 ميلاً في الدقيقة، ويرجع ذلك جزئيًا إلى أنني شعرت بالوجع، فحاولت الهروب من الوجع. بدا الأمر رائعًا عندما تمكنت القيام بذلك، ولكن اضطررت إلى التخلي عن الدواء لأنه أثر سلبيًا على حياتي. فعدت إلى النقطة الأولى، ولم أحب فقدان فكري، لأن هذا ما حدث للشخصية في "زهور ألجرنون": حصل على علاجٍ جعله ذكيًا، ليتحدى نفسه إدراكيًا، ولكن في نهاية الرواية، إنقلبت الآية وفقد عقله. وكأن الظل حطّم عقله. هذا ما حدث لي. حاولوا إعطائي سلسلةً من الأدوية: ديلانتين ومايسولين، ولكن لم يفلح الأمر،

وقال طبيبي: ‘‘تعلمتِ أن تعيشي هذا من قبل. ويمكنك أن تتعلمي أن تعيشيه مرةً أخرى’’.

كان الأمر مزعجًا للغاية، على أقل تقديرٍ. جربت الكثير من الأمور لإيجاد حلٍّ، بدءًا من اتباع نظامٍ غذائيٍّ نباتيٍّ. في تلك المرحلة، لم يكن الدواء متوفرًا، وإلا كنت سأستخدمه. كنت أعيش في هذا البيت مع هؤلاء الناس الآخرين الذين كانوا مكتئبين بعض الشيء، لذلك لم أرد قضاء الكثير من الوقت في المنزل. بدلاً من ذلك، ذهبت إلى المكتبات، هذه المكتبات الصغيرة الرائعة حيث كان لديهم بلورات وما إلى ذلك. مشيت إلى مكتبةٍ في شارع نيوبري في بوسطن تدعى ‘‘ترايدنت بوكسيليرز’’، وملت على رفٍّ، فسقط أمامي هذا الكتاب الأزرق الصغير: اشف جسدك، للويز هاي. وفي داخله تلك الأشياء التي تسمى الثوابت، وقالت إذا ردّدتهم مرةً بعد مرةٍ، يمكنك تغيير أنماط فكرك التي يمكن أن تدهور صحتك، في حين أن أنماط الفكر الجديد يمكنها أن تحسنك. إذا أردت الإكمال حتى الآخر، انظر الرسم البياني في كتاب ‘‘اشفِ جسدك’’ الذي يربط أفكارًا محددةً للمشاكل الصحية مع الثوابت في الملحق ب.

هل تعرف كيف تقوم بالتمارين الرياضية وترفع الأثقال في الصالة الرياضية؟ أنا قررت أن أقوم بالتمارين الرياضية مع الثوابت. وأحد هذه التمارين هي ‘‘أنا أحب نفسي كما أنا’’. وأود أن أكتب ذلك خمس مرات في اليوم. أنا أحب نفسي كما أنا. أنا أحب نفسي كما أنا. أنا أحب نفسي كما أنا. أنا أحب نفسي كما أنا. أنا أحب نفسي كما أنا. حصلت على مجلةٍ، وبدأت القيام بالثوابت. وخلال ثلاثة أو أربعة أشهر، استيقظت. تعلمت ببطءٍ أشياءًا مختلفةً جعلت نوباتي أسوأ أو أفضل. تمكنت من الإستيقاظ ببطءٍ، وذلك باستخدام الثوابت مع النظام الغذائي النباتي والأعشاب.

كل شخصٍ لديه قصةً. إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فقد واجهتك مشاكل صحيةً، وحاولت إيجاد حلولٍ لها. تناولت الأدوية والأعشاب والمكملات الغذائية والكثير من الأمور الأخرى. ربما تعرضت للإكتئاب أو للقلق أو لمشاكل في الإنتباه أو لمشاكل في الذاكرة أو للإدمان. أو ربما تحتاج بعض العناصر من شخصيتك إلى القليل من التنظيم، أليس كذلك؟ وأنا سأساعدك على تعلم كيفية شفاء عقلك، وبالتالي ستشفي جسدك، مشكلةً بعد مشكلةٍ، ومنطقةً بعد منطقةٍ في الدماغ. وأنا سأساعدك على تعلم كيفية خلق الكمال. هذا ما سيدور حوله هذا الكتاب.

الحدس الطبي وشبكة العقل- الجسد

على مدى قرون، تحدثنا عن شبكةٍ تسمى نظام شاكرا أو مركز الطاقة. من جهة الحدس

الطبي، يوجد مراكز عاطفية. لماذا أستخدم هذا المصطلح؟ لأنني خبيرةٌ بعلم التشريح وطبيبةٌ، والخبير بعلم تشريح الدماغ يشير إلى أن العواطف تربط بين الدماغ والجسد. ستلجأ إلى بعض الحدسيين الطبيين للتحدث عن مراكز الطاقة. أتحدث عن مراكز العاطفية، وأضم أيضًا الطاقة. كل مركزٍ، مهما تريد أن تسميه، يتوافق مع تشريحك الجسدي. كل مركزٍ لديه حياةً وعاطفةً تؤثران على منطقةٍ في الجسد. هذه هي الخريطة التي ستساعدك على الحصول على الصحة. نعم، هذه هي.

يوجد سبع مناطق في نظام مركز العاطفة/الطاقة هذا. أحضر ورقةً واكتب هذه المناطق. أثناء قراءة هذا الكتاب، ضع دائرةً حول الأمور التي تواجه مشاكل فيها. لماذا؟ لأنك ستقوم بأول قراءةٍ حدسيةٍ طبيةٍ لنفسك. قد ترغب في استخدام المخطط في الملحق أ كدليلٍ.

وهذه هي المناطق السبع:

1. المركز الأول: العظام والدم والجهاز المناعي والجلد والمفاصل والعضلات. هذه المنطقة الجسدية تتأثر بصحة عائلتنا أو مجموعات أخرى من الناس.

2. المركز الثاني: الأعضاء التناسلية كالرحم والمبيض والمهبل والبروستات والخصيتين والظهر والوركين والمثانة. وترتبط هذه المنطقة بالمخاوف المتعلقة بالحب والمال.

3. المركز الثالث: الجهاز الهضمي - المريء والمعدة والكبد والمرارة والقولون والشرج والأيض والبنكرياس وصورة الجسد. تتأثر هذه المنطقة باحترام الذات، والعمل، والشعور بالقدر الكافي.

4. المركز الرابع: القلب والثدي والرئتين. وتتعلق هذه المنطقة بالصحة والرعاية والشراكات.

5. المركز الخامس: الرقبة والغدة الدرقية والفم والأسنان والفك. وتتأثر هذه المنطقة بأسلوب إتصالنا وقدرتنا الصحية لضبط التوقيت.

6. المركز السادس: الرأس والعينان والأذنان والدماغ. وتتعلق هذه المنطقة بالإدراك والفكر والصحة العقلية الأساسية.

7. المركز السابع: الأمراض التي تهدد الحياة، أو الأحداث التي تكسرنا في حياتنا. لا تؤثر هذه المنطقة على الجسد ولكن تؤثر على أجزاءٍ كثيرةٍ من الجسد، وهذه المنطقة لها علاقة بالروحانية وهدف الحياة.

بينما تدوّن المناطق التي تعاني فيها من مشاكل، كنت تقوم بقراءةٍ طبيةٍ حدسيةٍ بنفسك. من خلال الإشارة إلى المنطقة التي تضمّ أكثر المشاكل في جسدك، ستبدأ بمعرفة أين تتقولب مشاعرك أكثر.

ما هو الحدس الطبي؟ في الحدس الطبي، ستمكّنُك بعض المناطق من جسدك بمعرفة متى تراكمت العواطف في منطقةٍ معينةٍ من حياتك. ستمكنك بعض الأجهزة في جسدك بشكلٍ حدسيٍّ من معرفة أن شيئًا ما يزعجك عاطفيًا وأنت بحاجةٍ إلى تغييره. لذلك، إذا كنت مكتئبًا بسبب أحد أفراد الأسرة، أو غاضبًا بسبب أحد الأقارب أو بسبب زميلٍ ما، أو محبطًا بسبب المال، أو قلقًا حول العمل، وما إلى ذلك، ستتذمر بعض مناطق جسدك، وستسترعي إنتباهك أو ستصرخ بصوتٍ عالٍ عندما تحتاج تلك المنطقة من حياتك العاطفية إلى تغييرٍ.

يتيح لنا الحدس الطبي أن ننظر إلى وظيفة الدماغ بجانب هذه المراكز السبعة كجزءٍ من الشبكة الكبيرة العقل - الجسد. إذ يتكون دماغك الأيمن من نصف عواطفك ونصف حدسك. والدماغ الأيسر هو اللغة، أي تجسيد مشاعرك وحدسك في كلماتٍ وأفعال. لذلك، من أجل صحةٍ جيدةٍ، إن لم تتمكن من استخراج مشاعرك من الدماغ الأيمن، وتسميتها، والإستجابة لها بشكلٍ فعالٍ، وإطلاقها، ستتيح لك صحتك معرفة الدواء بشكلٍ حدسيٍّ. ستنتقل أحاسيس دماغك الأيمن وحدسك إلى جسدك، إلى واحدٍ من تلك المراكز السبعة أو أكثر، وستحدثك عن أعراض المرض.

كيف تُترجم العواطف في الجسد

لذا، فإنك تعلم الآن أن جسدك سيخبرك، من خلال أعراض الصحة، عندما تتحسن المناطق المتعلقة بعائلتك، والعلاقات، والمال، والعمل. أو سيسمح لك جسدك أن تعرف بشكلٍ حدسيٍّ من خلال المشاكل الصحية أن تلك المناطق في حياتك ليست على ما يرام. يمكنك أن تعرف كيف تستمع إلى بدايات مشاعرك في دماغك الأيمن، ومنطقة الحدس. وكيف تكتشف بداية الحزن قبل أن يتحول إلى إكتئابٍ، وتكتشف بداية الخوف قبل أن يتحول إلى ذعرٍ وقلقٍ، وبداية الغضب قبل أن يتحول إلى إحباطٍ وإنهيارٍ. ستعرف قبل أن تؤثر هذه المشاعر على صحتك وانتباهك، وبالتالي على مناطق أخرى من الدماغ.

لذلك دعونا نقوم بقراءةٍ حدسيةٍ (أو ربما ليست حدسيةً جدًا، لأن هذه القضايا شائعةٌ جدًا بالنسبة إلينا جميعًا):

- انظر إلى مناطق قراءتك: هل رسمت دائرةً حول المركز الأول، لمشاكل كالاضطرابات المناعية مثل الحساسية أو الإلتهابات؟ إذا قمت بذلك، اسأل نفسك، كيف تبدو عائلتي؟ هل لدي الكثير من الأصدقاء؟ هل أشعر بالأمن والأمان في العالم؟

- أو هل رسمت دائرةً حول مناطق المركز الثاني، أسفل الظهر أو الرحم أو المبيض أو الهرمونات أو الجهاز التناسلي؟

إذا فعلت ذلك، اسأل نفسك، هل أنا مكتئبٌ بسبب علاقةٍ غراميةٍ؟ هل أنا محبطٌ بسبب حياتي الجنسية؟ وماذا عن أوضاعي المالية، هل أنا قلقٌ أو متوترٌ بشأن المال؟

- أو ربما رسمت دائرةً حول المركز الثالث للهضم والوزن وصورة الجسد والكليتين. عندئذٍ يجب أن تجلس وتسأل نفسك: كيف حال وظيفتي؟ ما هي حالة تقديري الذاتي: هل أظنّ أنني سمينٌ؟ هل أكره شعري؟ هل أجد نفسي جذابًا؟

- أو هل واجهت مشاكل التهاب في الجيوب الأنفية أو التهاب الشعب الهوائية أو الرئتين أو القلب أو الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم أو خفقان القلب أو كتل في الثدي في المركز الرابع؟ إذًا، عليك أن تجلس وتسأل نفسك ما هي شراكاتك أو علاقاتك مع أمك أو أطفالك.

- ثم ننتقل إلى المركز التالي. هل تعاني آلامًا في الرقبة، ومشاكل في الغدة الدرقية، ومشاكل في الفك الصدغي الفكري واللثة ووجع الأسنان؟ حسنًا، أكره أن أقول لكم، ولكن التواصل قد يكون المشكلة.

- ثم ننتقل إلى الرأس والعينين والأذنين. هل تعاني من الدوخة، والدوار، وجفاف في العينين، والصداع، والمخاوف الصحية هنا؟ فقد تعاني مشاكل في كيفية رؤيتك للعالم وقدرتك على تغيير طريقة الرد عليها.

- ثم ننتقل إلى المركز السابع. نحن بحاجةٍ إلى أن نقف هنا، لأن هذه المشاكل الصحية ستجعلك تقف في مساراتك في الحياة. إذ تجبرك الأمراض المزمنة التي يصعب علاجها وتهدد حياتك على التركيز على هدفك في الحياة. هل فقدت هدفك؟ هل فقدت تركيزك؟ ما هي نوعية حياتك الروحية؟

الجمع بين الحدس الطبي والثوابت

لذا، عندما يتعلق الأمر بالجمع بين الحدس الطبي والثوابت، نعمل على ما أدعوه بمحبةٍ مثلث برمودا العقل. ثلاث مناطق في وقتٍ واحدٍ. نحن نحدد سيناريو حياتنا (العائلة، والعلاقات والعمل وما إلى ذلك)، ونحدد المشاعر (الغضب والخوف والحزن والقلق وما إلى ذلك)، ونحدد المشكلة الصحية التي تسببها لنا. هذه هي الزوايا الثلاثة للمثلث.

ولكن استخدام الحدس الطبي والثوابت وحدها لا تكفي، وكثيرًا ما تكفي. أحيانًا نبقى قلقين أو محبطين، ولا يمكن أن ننتبه، ونبقى نعاني مشاكل في الذاكرة. وتبقى المشاكل الصحية تسبب لنا المتاعب، على الرغم من تحديد كيفية ارتباط مشكلةٍ في العقل أو صحة الجسد بسيناريو ما في حياتنا. وذلك لأن علينا أن نتعلم دعم منطقتي الدماغ والجسد بشكلٍ فسيولوجيٍّ وغذائيٍّ، وربما طبيٍّ لأنهما تشفيان.

في أول كتابٍ كتبته مع لويز هاي، كلٌّ على ما يرام: اشف جسدك باستخدلم الطب، والحدس والثوابت الإيجابية، تعلمتَ أن استخدام الثوابت والحدس ليس كافيًا. نحن بحاجةٍ إلى استخدام كل الحلول للشفاء. هذا الكتاب هو الثاني في هذه السلسلة. وسيساعدك على شفاء عقلك، وخلق الكمال مع الطب والثوابت والحدس. وهو يقرّ أننا بحاجةٍ إلى أن نشفي هذه الثلاثة.

يمكننا الجمع بين نهج لويز هاي والحدس الطبي ليس فقط من أجل إيجاد حلولٍ للأمراض، ولكن لتغيير أنماط الفكر التي تؤثر على قدرتنا على الحصول على مزاجٍ صحيٍّ، وتخليص نفسنا من القلق والإحباط، والحفاظ على عقولنا الحادة كحدة المسمار. يمكننا الحصول على منظورٍ جديدٍ حول الصدمة التي تؤثر على علاقاتنا وحريتنا للتحرك في جميع أنحاء العالم. وعندما يتعلق الأمر بالجنس وصورة الجسد والهوية، يمكننا تحويل قيمتنا الذاتية واحترام الذات مع الثوابت أيضًا.

كيفية استخدام هذا الكتاب

في كتاب كلٌّ على ما يُرام، تعاملنا أنا لويز مع الجانب الجسدي من المعادلة، كيف تشفي جسدك. يعلمك هذا الكتاب كيف تشفي عقلك. في الفصول المقبلة، ستتعلم أن حزنك وحزن من تحب واكتئابكم وغضبكم وقلقكم وإدمانكم ومشاكل الاهتمام والتعلم والشيخوخة الصحية والذاكرة؛ ومجموعةً واسعةً من "أنماط" الدماغ التي تشكل الطريقة التي نفكر ونعيش من خلالها، بما في ذلك الهدايا غير العادية كالتصوف.

ستفهم كيف أن هذه الجوانب من الصحة العقلية والعاطفية تؤثر على صحتك أيضًا. عندما

تشعر بخوفٍ محددٍ في عقلك ودماغك، قد ترغب في الذهاب مباشرةً إلى "كلٌّ على ما يُرام" إلى الفصل الذي يتناول فيه مشكلتك. هذه هي فرصتك لتكون عميلاً لدى لويز وفي عيادتي الظاهرية التي تعالج العقل والجسد. ستتمكن من تحديد ما إذا كنت تعاني من المشكلة من خلال النظر إلى قائمةٍ تحتوي على أعراضها في الجسد والعقل.

ستجد مثالاً موجزًا عن تاريخ العميل النموذجي، وقائمةً كاملةً عن الإقتراحات والإستراتيجيات التي يمكنك اتباعها للشفاء. وبهذه الطريقة، من خلال الإحتفاظ بهذا الكتاب، ستحصل على تجربة شفاءٍ افتراضيةٍ في منزلك، مع أدويةٍ ومكملات غذائيةٍ وأعشاب ووصفات للجسد بأكملهظت كلها مستمدةٌ من لويز ومجالات خبرتي في مساعدة الناس على الشفاء. ستحصل على فرصةٍ لإحضار نهوجٍ مختلفةٍ للعلاج لفريق الشفاء في المنزل، بدءًا من مكملات العلاج إلى السلوكيات الجديدة، وأنماط الفكر الجديدة، وما إلى ذلك.

الرجاء فهم أن أي حلٍّ تجرّبه يجب أن يكون جزءًا من العلاج. الإهتمام الروحي جزءٌ من العلاج أيضًا، فالعلاج لا يمكن تحقيقه في عزلةٍ. لذا، قاوم باندفاعِ الدافع لتقوم بذلك وحدك. خذ المعلومات الواردة في هذا الكتاب، وابحث عن ممارس مهنةٍ موهوبٍ ومعتمدٍ ومتعاطفٍ – وربما معالجٍ – وضَع الخطة. ستستخدمان معًا الأدوات في هذا الكتاب لمساعدتك على دعم دماغك وعقلك وروحك حتى تتمكن من إجراء التغييرات التي تريدها في حياتك.

الفصل الأول
الإكتئاب

هل وقف الإكتئاب عائقًا أمام إزدهارك في الحياة؟ هل وقف الحزن والإحباط في طريق استخدامك كل قدرتك في العمل؟ هل تعاني ألمًا عاطفيًا وحساسيةً تقف في وجه علاقاتك مع الآخرين؟

يُعدّ الألم أحد الاضطرابات الجسدية الأكثر شيوعًا في ثقافتنا. والألم العاطفي هو أحد الإضطرابات العاطفية الأكثر شيوعًا في ثقافتنا. الحزن والإحباط والقهر: كل هذه المشاعر لديها نفس الطاقة الدماغية، أو الكيمياء، أو مهما كان ما تسمونه. كلها تندرج تحت عنوان الإكتئاب.

ما هو الإكتئاب على أي حالٍ؟ الإكتئاب هو الحزن الشديد. معظم الناس يدركون ذلك. والكثير من الناس لا يدركون أن الإكتئاب هو أيضًا نقص الحب والفرح. يشعر كل واحدٍ منا في بعض الأحيان أنه مهجورٌ وقد تعرّض للخيانة والرفض. ولكن إذا استمر حزنك لفترةٍ طويلةٍ، ستصيبك مشكلةٌ عاطفيةٌ وتتحول إلى مشكلةٍ جسديةٍ.

ما الذي يسبب الألم العاطفي من الحزن والإحباط والإكتئاب؟ أحيانًا، تشعر أنك فقدت شخصًا إلى الأبد. وأحيانًا تشعر أنّ لا قيمة لك. وأحيانًا يقللون من احترامك في العمل. ويتعاملون معك بشكلٍ غير منصفٍ. فستغضب وتتوتر، وستفكر بأن الأمور يجب أن تكون مختلفةً. هذه الشكاسة، والوحدة، والإنفعال هي كلها أسبابٌ للحزن. سيشعر جسمك بذلك. فستجوع وستتعب وستتحرك ببطءٍ. وستجد نفسك تضرب الأبواب بعنفٍ. وستُغضبك أصغر الأمور. ستنتقد نفسك، وتنتقد الآخرين. ستنظر في المرآة وتقول: "أنا لا أحب نفسي". لا يمكنك معرفة ما إذا كنت حزينًا أو غاضبًا. من الصعب معرفة أين ينتهي الحزن، فيبدأ الإنفعال، وينشب الغضب.

طرق النظر إلى الإكتئاب

مشاعرنا هي جزءٌ حدسيٌّ من رفاهيتنا، فهي تسمح لنا بمعرفة نقص بعض احتياجاتنا. عندما نشعر بالحزن أو الغضب، يمكن أن يطغى هذان الشعوران علينا، ويستوليان على حياتنا، ويحوّلان علاقاتنا إلى ساحة حربٍ. ونحن قد نسيء إلى أنفسنا بالطعام والشراب، والعلاقات السيئة. في الكثير من الأحيان، عندما نكون في "مزاجٍ سيئٍ"، نشعر بأننا لسنا "جيدين بما فيه الكفاية"، لأن لا نشعر بالاكتئاب والغضب والإنفعال عندما نكون في مزاجٍ سيئٍ فحسب، بل أيضًا عندما لا نحيط أنفسنا بما يكفي من الفرح والحب. يمكننا أن نتعلم من عمل لويز هاي أن الصحة العاطفية والجسدية الجيدة تبدأ بحب نفسك.

الإكتئاب والحدس الطبي

في الحدس الطبي، يُعتبر الحزن والغضب جزءًا من نظام التوجيه العاطفي الذي يخبرك بأن شيئًا ما يحتاج إلى تغييرٍ. العواطف نفسها ليست المشكلة. غالبًا ما نعتبر الحزن والغضب سلبيين. لماذا؟ لأنهما لا يشعراننا بالرضا. ولكن العواطف الصعبة كالغضب والحزن تُنذر بالحريق. وإنذارات الحريق ليست لطيفةً أبدًا. إنها تطنّ في أذنك، وأنت لا ترغب بسماعها عندما تنفجر. عندما تشعر بالإكتئاب، أو عندما تكون مع شخصٍ مصابٍ بالإكتئاب، سيبدو الأمر وكأن صفارة إنذارٍ حدسيةٍ ستدوّي. الإكتئاب أو الحزن إشارتان حسديتان يشيران إلى أن شيئًا من حولك على وشك أن يتحوّل إلى أمرٍ سيّءٍ. فعندما يصيبك هذا الرعب الساحق، هذا الشعور الذي لا اسم له داخلك، قد تشعر بأن لديك ما ستخسره.

لذا، في المرة القادمة عندما يتعكّر مزاجك، توقف. فكر في الأمر. حاول أن تعرف لمَ بدأ التنبيه الحدسي بالإنفجار. هل ستفشل في علاقتك الغرامية؟ هل ستتدهور صحة شخصٍ ما؟ فعندما يبدأ شعورٌ ما بالإنخفاض ليصل إلى الإكتئاب أو الإنفعال، علينا أن نتوقف بشكلٍ حدسيٍّ ونسأل أنفسنا ما هو الخطأ في حياتنا.

إذا كنت ترغب في تحسين صحتك العاطفية والجسدية، عليك أن تفهم الرسالة الحدسية لمزاجك. اكتب أولاً العاطفة، ثم سمّها، ثم تفاعل نحوها. دعونا نتكلم عن الإكتئاب. أولاً يظهر في الدماغ الأيمن. وهو مجال العاطفة والحدس. علينا أن نأخذ شعور الإكتئاب والإنفعال من أكثر أشكالهما النقية والشديدة في الدماغ الأيمن، ونقلهما إلى دماغنا الأيسر. في الدماغ الأيسر، يمكننا تسميتهما، ومعرفة ما سبب الشعور بهما، ونقرر كيفية الإستجابة لهما بشكلٍ فعالٍ.

فلنقل على سبيل المثال، كنت في العمل وفجأةً وجدت نفسك مكتئبًا. قبل أن تصل إلى لوح الشوكولا بدل أو تنتظر زميلك في العمل بتوترٍ ليحضر لك تلك الملفات، أوقف نفسك. اعثر على الرسالة الحدسية للمزاج. فهذا سيمنع الإكتئاب من التزايد والإستمرار في عقلك وجسدك. وبعد أن تتوقف وتعرف ما تشعر به عن طريق تسميته، والاستجابة له على نحوٍ فعالٍ، ستتخلص من الحزن والتهيج قبل أن يخلق المزاج اندفاعًا حيويًا كيميائيًا. فالعيش مع الاكتئاب يخلق سلسلةً حيويةً كيميائيةً يمكن أن تؤدي إلى ظهور أعراض في الكثير من أنحاء الجسد. سنبدأ في وصف هذا هنا، وبعد ذلك ستتعلم المزيد في هذا الفصل عن المواد الكيميائية المحددة لكل عاطفةٍ معقدةٍ. دعونا نناقش الغضب، على سبيل المثال. ما هو الغضب؟ عندما تجد نفسك على وشك أن تغضب عندما يغلق أحدهم الباب بقوةٍ في المنزل، أو تغضب عندما يسبقك شخصٌ على الطريق السريع، ما هو هذا الشعور؟ إنه الغضب. الغضب هو عاطفةٌ دقيقةٌ جدًا. فهذا يعني عدم احترام شخص ما لك، أو تهديد شخص ما لك. في المرة القادمة، عندما تكون واقفًا في طابورٍ في المطار أو في محل بقالةٍ أو أينما كنت، أوقف نفسك. فعندما تشعر بالسخط والسؤم، وتكاد تنفجر من الغضب، اعرف أنه بإمكانك إيقاف هذا الشعور، أي الغضب في مساراته قبل أن تزيد الكيمياء الحيوية للغضب وتصل إلى تأثير الدومينو للجسد والعقل للمشاكل الصحية.

اسمح لنفسك بالجلوس ولو لمدة ثانيةٍ أو ثانيتين مع إحباطك وانفعالك واستيائك. تخيل في عقلك أنك تنقل هذه الأحاسيس من الجانب الأيمن من رأسك، أي الدماغ الأيمن، إلى الجانب الأيسر من رأسك، أي الدماغ الأيسر. حاول أن تعرف الرسالة الحدسية للعاطفة. ولكن أفضل من ذلك، حاول أن تعرف ما هو التفكير الذي يُبقي زر الغضب في دماغك عالقًا هكذا. قد لا يتعلق الأمر بالشخص الذي قطع إشارة المرور في الزحمة، أو حتى ضغط الضجيج والحشود. بل هو عادةً نمط تفكيرٍ يقول لك: أنا على صوابٍ، وهم على خطأ، وهذا الوضع يجب أن يكون مختلفًا. هذا صحيحٌ؛ يجب أن لا يقطعوا إشارة المرور. يجب ألا يتدافعوا في الطابور. لكن في الحقيقة أن هذه الأنواع من الأفكار، ربما ويمكن، هي مجرد أفكارٍ تزيد الغضب في الدماغ والجسد.

من دون العثور على رسالةٍ حدسيةٍ للمزاج وتحويل أفكارك، ستجد نفسك منهارًا بعد ساعةٍ. سيساعدك هذا الفصل على تحويل تلك اللحظات من الجنون وهو جزءٌ من الحياة الطبيعية إلى صحةٍ عاطفيةٍ وجسديةٍ.

المزاج يصبح طبيًا:

تأثير الدومينو العاطفي

كيف تتحول المشاعر السلبية كالحزن أو الغضب إلى أعراضٍ في جسدك؟ يتحوّل المزاج إلى مشكلةٍ طبيةٍ عن طريق تأثير الدومينو للمواد الكيميائية.

أولا: يُغضبك أمرٌ ما، سواء دفع فاتورةٍ كبيرةٍ جدًا أو انفصال شريكك عنك. يُحزنك أمرٌ ما. ربما يموت حيوانك الأليف الذي تحبه أو يتغير صديقٌ معك. مهما كان، يمكنك ببساطةٍ ألا تغيّر مزاجك. فمع مرور الأيام، ستجد أنك في "مزاجٍ رديءٍ". أو "في مزاجٍ معكّرٍ". مع مرور الأيام، هذا المزاج الرديء أو المعكّر سيتحول إلى انزعاجٍ لا سبب له قبل أن يظهر كأعراض كاملةٍ. تلك المشاعر والغضب والحزن ستتحرك من دماغك الأيمن، أي منطقة المشاعر النقية، إلى الوطاء.

نعم، أنت على حقٍّ، الوطاء هو نفس منطقة الهرمونات المسؤولة عن تنظيم الأكل والنوم. هذا هو السبب في أنك عندما تكون في مزاجٍ سيئٍ وتبقى لمدةٍ طويلةٍ كذلك، يضطرب نومك وأكلك وهرموناتك. فيتجه الحزن والغضب إلى الغدة النخامية. وستظهر المزيد من التغيرات في الهرمونات والأكل والنوم. وأخيرًا، مع مرور الأيام والأشهر، ستتجه هذه الأعراض الكيميائية عبر جذع الدماغ إلى الغدة الكظرية التي تبث المشاعر إلى كل أنحاء الجسد.

ثانيًا: عندما تشعر بالإحباط أو الإكتئاب، يفرز جذع الدماغ الإبينيفرين (الأدرينالين)، وهو ناقلٌ عصبيٌّ سيغيظك ويعكرك. كما ستفرز غدتك الكظرية هرمون التوتر، الكورتيزول، الذي يحفزك على الأكل أكثر من قبل. هذا جميلٌ!

ثالثًا: سيبدأ هرمون التوتر بالتسبب بمشاكل في الجهاز المناعي. فما كان في البداية إحباطًا وحزنًا، سيصبح الآن جبنًا أو اكتئابًا طويل الأمد. إذ سيتموضع إكتئاب "الجسد" مع مجموعةٍ من السيتوكينات الإنفعالية، التي تحث على النوم، وتسبب الألم. وستسبب السيتوكينات بدورها الإلتهاب في كل مكانٍ في الجسد.

رابعًا: نتيجةً لهذه السيتوكينات، فإن خلايا الدم البيضاء، وخلايا نظام المناعة في الجسد ستفرز البروتينات التي ستشعرك بالضعف والتعب والوهن. ستشعر وكأن لديك انفلونزا، أو حمى، أو التهابًا في المفاصل.

خامسًا: ستُفني السيتوكينات الناقلات العصبية مزاجك، وهذا سيزيد إكتئابك. كما سيبدأ مستوى النورإبينيفرين (النورأدرنالين) والسيروتونين المهمين للحفاظ على مزاجك الجيد بالإنخفاض، مما سيزيد أيضًا إكتئابك، وسيزيد غضبك وإنفعالك.

سادسًا: بعد أشهرٍ، سيتعمق الإكتئاب والغضب أكثر في جسدك وأجهزة أعضائك، وخاصة قلبك وضغط الدم وسكر الدم. إذا ذهبت إلى طبيبك، فإن أول ما سيلاحظه هو ارتفاع مستويات الهوموسيستئين في الدم، وسينبهك من خطر التعرض لأمراض القلب. فاكتئابك الآن بدأ بالظهور طبيًا بشكلٍ حدسيٍّ على شكل قلبٍ مكسورٍ.

سابعًا: الأن باتت التغيرات في الناقلات العصبية النورأبينفرين (النورأدرنالين) والسيروتونين تسبب ألمًا ووجعًا في كل مكانٍ في الجسد. أولاً، تظهر في رأسك، ثم في ظهرك. ثم تنتشر في كل مكانٍ. وستشعر بأنها تمتد إلى كل أنحاء جسدك.

ثامنًا: سيبدأ الإستشراء طويل الأجل والإكتئاب بإزعاجك حتى في الليل. لن تتمكن من النوم. ولن تتمكن من البقاء نائمًا. ولا يمكنك البقاء مستيقظًا خلال النهار.

تاسعًا: ومع مرور الشهور، وكأن ذلك لم يكن سيئًا بما يكفي، ستبدأ بملاحظة زيادة وزنك. أو قد تخسر الوزن، هذا يعتمد على جيناتك. إذا كسبت الوزن، سترى أنك ستتناول المزيد من الكربوهيدرات كالمعكرونة والأرز والحلويات، وبالتالي سيزيد وزنك. في النهاية، قد تحتسي المزيد من الكحول لكي تنام. كلا الأمران يؤديان إلى سلسلةٍ فاسدةٍ مع المزيد من المشاكل الصحية.

عاشرًا: كلما زاد وزنك، ستزيد نسبة الكوليسترول لديك، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

الحادي عشر: هل مازلت معي؟ لأن الأمر يزداد كآبةً. لقد تطور الوضع، مع زيادة وزنك، وزيادة مشاكل الأنسولين ومشاكل ضغط الدم. مع زيادة الوزن وزيادة الأنسولين، ستزيد الإلتهابات، وسيزيد الكوليسترول في الدم.

اثنا عشر: سيخلق الكوليسترول مع الإكتئاب جزيئات تسمى الجذور الحرة التي ستصبح، مع مرور الوقت، كالصدأ وتسدّ حلقات ذاكرتك. ستلاحظ أنك لا تستطيع قراءة صفحةٍ من كتابٍ من دون أن تقرأها مرارًا وتكرارًا للحصول على المعنى. ستجد أنك لا تستطيع أن تتذكر ما قلته قبل بضع ثوانٍ. لا يمكنك تذكر أسماء الأشخاص. هل تتذكر ما قرأت للتو هنا؟

الثالث عشر: ستبدأ الأحماض الدهنية أوميغا 3 بالإنخفاض، هذا بالإضافة إلى الإلتهاب، وبعد عقودٍ، سيزيد إحتمال إصابتك بالخرف، وهذه الفكرة ستزيد من إكتئابك.

لذلك، كلما استمريت في قراءة هذا الكتاب، ستتقن أكثر طريقة العثور على الرسالة الحدسية

للمزاج، لن ترتاح من الإكتئاب المزمن والإنفعال (هذا الفصل) والقلق (الفصل 2)، والقدرة على تجنب الإدمان (الفصل 3)، والقدرة الأفضل على التعلم (الفصل 4)، وتذكر ما تعلمته وتشيخ بشكلٍ أفضل (الفصل 5) فحسب، بل ستتمتع بالمزيد من السيطرة العاطفية لتحقيق كل ما تبذله لتعيش حياةً أطول بروحٍ أفضل على الأرض (الفصل 6).

شبكة الحزن والغضب في العقل والجسد

شغل التلفاز. كل ما تسمعه عن الإكتئاب هو الدواء، الدواء، الدواء. كنت تتناول بروزاك وليكسابرو وكل هذه الأدوية المختلفة. هل هذا هو الإكتئاب؟ هل هو نقص في البروزاك؟ في الواقع، لا. الإكتئاب هو دائرة الحزن في الدماغ وانحراف الجسد.

ما هي شبكة الدماغ والجسد للحزن؟ دعونا ننظر أولاً إلى الدماغ. إن منطقة الدماغ الحوفية، وتحديدًا الفص الصدغي، مهمةٌ للعاطفة والحدس. تربط هذه المنطقة مشاعرنا وحدسنا بالذاكرة في الدماغ والجسم.

لدينا أساسًا خمسة مشاعر أساسية: الغضب والحزن والخوف والحب والفرح. في الجوهر، الإكتئاب هو الحزن والغضب الشديدان والحب والفرح القليلان. إذ تحد الأدوية مثل بروزاك، زولوفت، وليكسابرو، والكثير غيرها، من الإكتئاب فحسب، لأنها مضادات اكتئاب. لكنها لا تضيف الحب والفرح. فالثوابت والعلاج السلوكي المعرفي، وتعلم كيفية العيش بشكلٍ أفضل يعلمانك كيف تعيش الحب والفرح.

الجزء الآخر من الدماغ هو الفص الجبهي. إذا كان النظام الحوفي يضمّ العواطف، فعمومًا، الفص الجبهي يضمّ الفكر والعمل. بالأخص، بعض الناس الذين تعرضوا للصدمة لديهم ذكريات، وأشرطة، يعيد عرضها الفص الجبهي عندهم مرارًا وتكرارًا عندما يكونون مكتئبين. لا قيمة لي. لا أحد يحبني. هذا غير مجدٍ. أو أنا على حقٍّ، إنهم على خطأ، يجب أن تكون الأمور مختلفةً. يساعدنا جزءٌ آخر من الفص الجبهي على التقدم والتوجه نحو ما نريده عندما نشعر بالفرح، أو نُصاب بالجمود عندما نشعر بالإكتئاب المزمن.

ما هو الغضب؟ يمكن أن يكون الغضب أول أعراض تغيير الهرمونات، وزيادة ضغط الدم، بالإضافة إلى علاقةٍ مسيئةٍ أو صدمةٍ حادةٍ سابقةٍ. لدينا مجموعات تتحكم بالغضب، ولكنها غالبًا ما تكون محكومةً. ونادرًا ما ينجح العلاج الذي تفرضه المحكمة. يجب أن تعرف هذا. يمكنك سحب

الحصان إلى الماء، ولكن لا يمكنك أن تجعله يشرب. الإكتئاب والحزن جزءان طبيعيان من تجربة الإنسان، وكذلك الأمر بالنسبة للغضب. وقد بدأ العلماء يرون أن تركيب الغضب وتركيب الإكتئاب متشابهان جدًا ومتداخلان.

ماذا يعني عندما تشعر بالغضب؟ يعني أنك لم تحصل على ما أردت. لم تحصل على ما كنت تتوقعه. يرتبط الغضب إلى حدٍّ كبيرٍ بالباحة الصدغية وبمنطقةٍ في الفص الجبهي، النواة المتكئة، منطقة الثواب. لم تحصل على ما تريد، لذا سيصيبك الإحباط، وسيتفاقم الأمر ويتحول إلى غضبٍ، وستدور الحلقة نفسها مرارًا وتكرارًا. وكما ترون، ستتداخل معظم شبكة الحزن في الدماغ مع شبكة الغضب، وهذا هو السبب، في العودة إلى بداية الفصل، عندما قلنا "أنا حزينٌ"، "أنا محبطٌ" و"أنا مهزومٌ". وهكذا دواليك. أينما يبدأ الحزن والغضب، سينتهيان كهزيمةٍ.

طبعًا سمعت بأن الإكتئاب هو غضبٌ عميقٌ. ربما رأيت ذلك في بعض كتب علم النفس الشعبي. في الواقع هذا ليس علمًا نفسيًا شعبيًا. بل اكتشفته محللةٌ نفسيةٌ تُدعى كارين هورني. (هذه هي شهرتها فعلاً، عندما سمعتها لأول مرةٍ، لم أستطع أن أصدق ذلك). تتحدث كارين هورني عن الإكتئاب كغضبٍ عميقٍ يتحول إلى كراهيةٍ ذاتيةٍ. الناس الذين لديهم هذا النوع من الإكتئاب غالبًا ما يولدون في بيئةٍ متقلبةٍ ومخيفةٍ، إذ يشعرون بالعجز. ومن أجل التكيف مع هذه البيئة المخيفة، يغضبون من أنفسهم بدلاً من الغضب تجاه الناس من حولهم. القيام بذلك أمرٌ إنسانيٌّ غريبٌ، لكننا نقوم به. فبدلاً من التفكير: "يا إلهي، هؤلاء الناس مجانين، لمَ أنا هنا، كيف يمكنني أن أحب هؤلاء الأشخاص؟" يقولون: "أنا غير محبوبٍ، أنا شخص سيئٌ". وذلك لتجنب الإساءة، والبقاء بعيدًا عن خط النار، فيلقون اللوم على أنفسهم ويستسلمون. لن يقاتلوا، وسيصبحون سلبيين للأسف. فالنهج القديم القائل "سأحاول الحصول على حبك حتى لا تؤذيني" لا يعمل غالبًا. في كثيرٍ من الأحيان، إذا ولدت في هذه الأنواع من الأسر المسيئة، ستحاول كسب الحب عن طريق الشعور بأنك شخصٌ أساسيٌّ. تفعل كل شيءٍ للجميع، وعندما لا يحبونك، تشعر بأنك غير محبوبٍ، ومن ثم تُصاب بالإكتئاب. لذا، هذه هي إحدى الطرق التي تسبب الإكتئاب بسبب الغضب العميق. ما هو الغضب؟ ما هو الغضب؟ أكرر ذلك. هل هو غضبٌ من الناس الذين أساؤوا إليك بعمقٍ لأنك غير قادرٍ عن التعبير عنه لأنهم سيؤذونك فعلاً؟ أم أنك ستستوعب غضبهم بشكلٍ حدسيٍّ في بيئتهم؟ أود أن أقول إنه كلا الأمرين، لأننا الآن نعرف أن الإكتئاب والغضب لا يتعلقان فقط بمشاعرك ولكن أيضًا باستجابتك بشكلٍ حدسيٍّ للبيئة المحيطة بك.

كلمةٌ موجزةٌ عن التشخيص

لقد أمضيت الكثير من وقت التدريب في علاج الحزن من خلال مضادات الإكتئاب والعلاج النفسي. عندما بدأت التمرن على الطب النفسي، عالجنا مزاج الناس وقلقهم، وغيرها من اضطرابات العقل على النحو التالي:

1. استمعنا إلى شكاويهم عن مزاجهم وصحتهم.

2. شاهدنا كيف يأكلون وينامون ويتصرفون.

3. صدقوا أو لا تصدقوا، لقد أحصينا الأعراض، وقمنا بمطابقة عدد الأعراض بفئات التشخيص في كتيبٍ إرشاديٍّ، دليل الطب النفسي، يسمّى الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية 4.

تبين وجود اكتئابٍ كبيرٍ، واكتئابٍ بسيطٍ. وكان بعض الناس يعانون من اضطراب ثنائي القطب 1، واضطراب ثنائي القطب 2. وتستمر القائمة. وخذ بالعلم أنه لم يكن متوفرًا المسح، أو الأشعة السينية، أو فحوصات الدم للتأكد من التشخيص كما هو الحال في التخصصات الطبية الأخرى، مثل أمراض النساء، أو علم الأورام، أو الطب الباطني. الآن، في القرن الـ 21، خمّن ماذا؟ حصلنا على كتابٍ آخر مع قائمةٍ أخرى بأسماء مختلفةٍ للتشخيص. هذا هو الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية 5.

ربما أجريت في الثمانينات تشخيصًا لاضطراب نقص الإنتباه. ثم في التسعينات، ظنّ شخصٌ ما أن لديك متلازمة ((أسبرجر)). ومع حلول الألفية الثانية، ربما خضعت لتشخيصٍ آخر بيّن لديك اضطراب ثنائي القطب 2. وبحلول عام 2020 أو 2030، ما هو التشخيص؟ ما هو الدواء الذي سيتم وصفه؟ فهو لا يزال نفس الدماغ! الآن، يستند معظم الطب النفسي على مدى حزنك أو مدى سعادتك أو قلقك. وعلى الرغم من أننا نلاحظ كثرة غضب المرضى، من المفارقات أنه لم يشخص أحدٌ أن السبب هو الغضب. ولكن يوجد الكثير من التشخيصات تتضمن تقلبات المزاج: اضطراب ثنائي القطب، الحالات الحدية، وما إلى ذلك. ويكفي أن أقول إنّ هذا الكتاب سيساعدك على أن تشفي عقلك مع كل خيارٍ متاحٍ حتى الآن. لن يتم التأكيد على التسميات، أي التشخيص، لأنها تتغير باستمرارٍ. أما الدماغ فلا يتغير. التسميات والتشخيصات هي التي تتغير بالتأكيد. إنها غالبًا مسيسةٌ أيضًا، ونحن لن نتحدث عن ذلك.

الإكتئاب والغضب وحبّ نفسك

تبحث لويز هاي عن حلٍّ لمشاكل المزاج. وتتحدث عن كيفية علاج الحزن والإكتئاب والغضب بإضافة الحب والفرح. بدلاً من التفكير في سبب عدم حبك لنفسك، سواء بسبب شخصٍ ضرّك أو بسبب وجودك في بيئةٍ مليئةٍ بالكراهية، تقول لك ببساطةٍ أن تحب نفسك كما أنت. تقول لك أن تحب نفسك أينما كنت. عندما تقول لك لويز أن تحب نفسك، فهذا لا يتعلق بحجم خصرك أو وركيك أو لون شعرك. هذا ليس حبًا، إنه تفاخرٌ زائفٌ، وهي تصفه بالخوف. فلويز تتحدث عن احترام المعجزة الرائعة والإعتزاز بها ألا وهي سجيتنا. عندما نحب أنفسنا، نحب الإله، ونحب الحياة الرائعة. عندما نحب أنفسنا، نعلم أننا نستمع إلى الكون والحب الأصيل الذي يتدفق من خلال الحياة. تعتبر لويز أن الغضب والإكتئاب والحزن مرتبطون ارتباطًا وثيقًا، وقد اتفق الكثيرون معها في الفرع السابق من علم النفس الذين تناولوا موضوع العلاقات. وهذا أمرٌ مدهشٌ، لأن لويز لم تحصل على درجة الدكتوراه، ولم تتدرب على المعالجة النفسية كالآخرين.

لماذا نواجه مشكلةً في أن نحب أنفسنا؟ دعونا نسأل أولاً، كيف نتعلم أن نحب أنفسنا؟ عند ولادتك تبحث عن والديك، تراهما، ويرانك، وتفكر: ‘‘هذا هو الحب’’. فتمتصه في شبكة الفص الجبهي الأمامي في دماغك. للأسف، إن لم يكن الشخص هو الأكثر محبةً، ستفكر أنك ربما كنت لست الشخص الأكثر محبةً. وبالتالي سيظهر خللٌ ما في دماغك. لسوء الحظ، سيأخذ هذا الخلل شكل أنماط التفكير في الفص الجبهي الذي سيجعلك تفكر: أنا لست محبوبًا. أنا غير مرغوبٍ. لا أحد يحبني. لذا، سيظهر هذا الخلل الصغير في دماغك وشخصيتك، والذي يربط الذاكرة مع الدماغ والجسد. وبالتالي، ستصبح هذه صورتك الذاتية التي ستؤثر على صحتك النفسية والعقلية.

هل أنت محدودٌ لهذه الدرجة؟ هل حياتك كلها معرّفةٌ من خلال تلك الصورة الداخلية؟ لا، ليست كذلك. يوجد بعض ‘‘علماء النظريات’’ الذين يقولون إن حالتك الذاتية ثابتةٌ. هذا ليس صحيحًا. يمكنك تغيير شكلك. فالكتب كـ’’قانون الثقة’’ تتعمق في تفاصيل رائعةٍ حول تقدير الذات والثقة بالنفس من جوانبها المختلفة. سواء من خلال الثوابت أو العلاج السلوكي المعرفي أو غيرها من الاستراتيجيات، يمكنك دائمًا العمل على هذا الملف التالف في ذاكرة عقلك وجسدك عن طريق تغيير مزاجك، وبناء الإحساس بالقوة مع التمرين، والعمل على الروحانية، والوصول إلى أعلى قوتك، سمّها كما شئت، وغيرها كما تريد.

يمكنك أن تحب نفسك. إذا أردت ذلك كجزءٍ من شفاء مزاجيتك، يمكنك العمل مع المعالج ليساعدك على معالجة الخسارة والحزن من حياتك في وقتٍ مبكرٍ. مع مساعدة هذا المعالج، الأم أو

الأب "الاصطناعي"، عليك أن تُعيد تشكيل الدماغ وذاكرة الجسد.

الإكتئاب والغضب

أتمنى لو جمعت دولارًا من كل شخصٍ اتصل بي للحصول على قراءةٍ طبيةٍ حدسيةٍ وكان يعاني من مشكلةٍ صحيةٍ بسبب الإكتئاب والغضب في شبكة العقل والجسد، لكنه قال إنه ليس مكتئبًا أو غاضبًا أو غير سعيدٍ. هؤلاء الناس ليس لديهم إكتئابًا في العقل، بل في الجسد. ما هو اكتئاب الجسد؟ بدلاً من أن يعبّر الناس الذين يعانون الحزن والغضب عن الإحساس نفسه، لا يفعلون ذلك. يتحدثون عن الأمر بسبب شعورهم بالتعب. يشعرون بضغوطٍ على صدرهم، لا يستطيعون التنفس، وتتسارع خطواتهم. لا يمكنهم أن يغفوا، ولا يمكنهم أن يبقوا نائمين. إن العضلات في أجسادهم مقيدةٌ، وضغط دمهم مرتفع، والكوليسترول مرتفع، ولديهم قرحةً، وما إلى ذلك. كيف يمكن أن يكون هذا؟ هؤلاء الناس يصفون الأعراض التي يعانون منها من التغيرات الكيميائية العصبية لتأثير الدومينو هذا. بعد أن هيأت السيتوكينات الأجواء للإلتهاب، فمن الممكن جدًا أن يعاني الشخص فقط من نصف تأثير الدومينو للمشاكل مع الإنزعاج والغضب وليس النصف الآخر. وقد هيأت الناقلات العصبية الأجواء للإكتئاب والغضب للأعراض التي لها الهيمنة الأكبر في الجسد أكثر من الدماغ. تذكر، إذا لم نتمكن من التعبير عن شعورٍ كالحزن أو الغضب، وإذا لم نتمكن من نقله من دماغنا الأيمن إلى دماغنا الأيسر، ونسميه، ونستجيب له، فإنه سينتقل إلى الجسد أيضًا.

الحدس الطبي هو بالتحديد النظام الذي يساعد الناس إظهار مشاكل العقل من خلال الجسد. عندما تكون العاطفة موجودةً في حياتنا، لا يمكننا التعامل معها، سيُعلمنا جسدنا بها من خلال الأعراض في مناطق محددةٍ. لذلك، على سبيل المثال، يمكننا أن ننظر إلى المشاكل من أحد المراكز السبعة التي تحدثنا عنها في وقتٍ سابقٍ:

- إذا بدأت تعاني من مشاكل في جهازك المناعي أو دمك أو بشرتك أو عضلاتك أو مفاصلك، أو فقر الدم أو كريات الدم البيضاء أو مشاكل في المركز الأول، اسأل نفسك "ماذا أو من الذي فقدته في الأسرة؟"

- إذا ظهرت لديك أعراض في المركز الثاني، منطقة الحوض، منطقة الأعضاء الجنسية في الجسد، مثل أعراض الحيض أو إلتهاب المهبل، وما إلى ذلك، اسأل نفسك: "هل تعرّضت لخسارةٍ أو حزنٍ أو غضبٍ مرتبطين بعلاقة حبٍّ أو مالٍ؟"

- إذا ظهرت لديك أعراض في المركز الثالث، أي القسم الوسطي في جسدك، مثل السكري أو الحساسية، اسأل نفسك: ‘‘هل مررت بحزنٍ بسبب احترام الذات أو العمل؟’’

- قد يكون للمشاكل في المركز الرابع والقلب والثديين والرئتين علاقةً بالحزن حول الشراكات أو الأطفال.

- في المركز الخامس، قد يظهر القصور الدرقي من الغضب بسبب إهماله.

- في المركز السادس، قد تمنعك المياه البيضاء من رؤية الفرح القادم.

- في المركز السابع، يمكن أن يؤدي الغضب أو الأذى أو الإستياء طويل الأمد إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان.

علاج إكتئاب الجسد والغضب بالدواء

يأتي الناس إليّ كحدسيٍّ طبيٍّ من جميع أنحاء العالم مع مشاكل صحيةٍ في أدمغتهم وأجسادهم. قد تساعد الكثير من المكملات الغذائية والأعشاب والأدوية التي تساعد في حلّ المشاكل الجسدية أيضًا على حل المشاكل العاطفية. على سبيل المثال، قد تساعد الكثير من المكملات التي تحسّن المزاج أو الأدوية مثل بروزاك، زولوفت، أو 5-هيدروكسيتريبتوفان أو س-أدينوزيل ميثيونين في الكثير من اضطرابات الجهاز المناعي. لماذا؟ لأنها تؤثر على الوسطاء المناعة. نعم، وسطاء المناعة نفسها التي هي جزءٌ من تأثير الدومينو هذا الذي ناقشناه في وقتٍ سابقٍ. ويعتقد العلماء الآن أن تلك المعدلات العصبية والسيتوكينات تؤثر على مجموعةٍ واسعةٍ من الأمراض، سواء داء لايم أو الذئبة أو التعب المزمن أو مرض التهاب العظام والعضلات أو التهاب المفاصل الروماتويدي.

حتى إذا كنت تعاني من اكتئابٍ أو إحباطٍ أو أي من تلك الاضطرابات الأخرى، فلن تساعدك المكملات الطبية والأدوية. إذا اقترحت على شخصٍ أن يتناول رهوديولا لمعالجة التهاب المفاصل، على سبيل المثال، سيقولون: ‘‘أنا أعرف أن رهوديولا لمعالجة الإكتئاب. أنت تظنّ أنني مكتئبٌ وقلقٌ’’. سأقول لك:’’لا، أنا فقط أقول لك إن رهوديولا تساعد على علاج السيروتونين ولكن تساعد أيضًا مع الكورتيزول، ومشكلتك تكمن مع الكورتيزول’’. وعادةً ما يقول الشخص: ‘‘حسنا’’.

عيادة كلٌّ على ما يرام

إن بقية هذا الفصل مخصصٌ لعيادة كلٌّ على ما يرام، حيث تجري تجربةً افتراضيةً عن كيفية

1. إكتئاب وغضب العقل والجسد

الإحتمالات هي أنّ كل شخصٍ منّا شهد هذا في وقتٍ أو آخر في حياته. ولكن هل يعيش عقلك وجسدك في بيئةٍ مليئةٍ بالإكتئاب والغضب الآن؟ انظر إلى القوائم أدناه وتحقق من العناصر التي يبدو أنها تنطبق على حياتك الآن. وعندما تفعل ذلك، فأنت تقوم بقراءةٍ حدسيةٍ عن نفسك.

أعراض العقل

- تشعر بالأسى أو الأذى أو الحزن أو الوحدة أو الإرتباك أو المرارة أو الإحباط أو التعصب.
- أصبحت هذه المشاعر راسخةً بعد فقدان شخصٍ عزيزٍ.
- شخصٌ ذو قيمةٍ لديك قلل من احترامك.
- ربما ظهر هذا الشعور بالمعاناة عندما لم تحصل على ما عملت من أجله في وظيفةٍ أو مهنةٍ.
- قد تكون مرتبطًا بشكلٍ حدسيٍّ في إكتئاب أو حزن شخصٍ آخر.
- تعتقد أن الحياة ميؤوسٌ منها.
- تشعر أنك بلا قيمةٍ.
- أنت تلوم نفسك على الأشياء السيئة التي تحدث حولك.
- تعتقد أنك تُعامل بشكلٍ غير عادلٍ.
- تعتقد أن الحياة يجب أن تكون مختلفةً.
- قد ترغب في أن تُنهي حياتك.
- قد ترغب في إنهاء حياة شخصٍ آخر.

أعراض الجسد

- تشعر بالتعب والوجع؛ وتصيبك عداوى متكررةٌ.
- لا يمكنك النهوض من السرير وتنام كثيرًا.
- لا يمكنك النوم أو البقاء نائمًا.
- عندما تتحرك، تمشي ببطءٍ وتجرّ قدميك.
- تشعر بأن ساقيك ثقيلتان وشكلك كئيبٌ.
- أسنانك مصطكةٌ ويداك مشدودتان.
- وجهك محتقنٌ وساخنٌ.
- تجد نفسك تصفع الأبواب وتحدث ضجيجًا.
- هرموناتك تعلو وتهبط باستمرارٍ. إذا كنت امرأةً، فمشاعرك أسوأ خلال الجزء الثاني من دورتك الشهرية أو أثناء انقطاع الطمث.
- إذا كنت رجلاً يزيد عمره عن 50 عامًا، ستشعر بالإرهاق ونفاذ الطاقة؛ وعدم رغبتك في ممارسة الجنس.
- تريد أن تأكل كل شيءٍ، أو لا تريد أن تأكل أي شيءٍ، لا شهية لديك.
- لديك شعور فراغٍ في قعر معدتك.
- تريد أن تحتسي الكثير من الكحول.
- تريد أن تنفق الكثير من المال على الأشياء التي لا تنفق عليها المال عادةً.
- تشعر بضغطٍ كالرصاص في صدرك.
- ضغط الدم عندك في صعودٍ وهبوطٍ.
- لديك قصرٌ في التنفس.

- تشعر وكأن لديك ورمًا في حلقك.
- لا يمكنك تذكر أي شيءٍ. لا يمكنك التركيز، أو تميل إلى التركيز على أمرٍ واحدٍ يجعلك قلقًا ويدور فكرك حوله.

إذا كنت هذا أنت، اتبعني في عيادة كلٌّ على ما يرام وسترى مجموعةً متنوعةً من الحلول التي قد تناسبك وستستخدمها مع فريق الشفاء الخاص بك. ولكن قبل أن نصل إلى قضيتك، استمع إلى قصة فيليسيا.

فيليسيا: تسرب الإكتئاب بشكلٍ بطيءٍ

جاءت فيليسيا إلى العيادة لأنها قالت إنها شعرت بـ "اللامبالاة". وللمفارقة، إسمها يعني "السعادة".

القراءة الحدسية

تكلمت مع فيليسيا، فوجدت أنه عائلتها محبةٌ. لا صدمات لديها، ولا مآسي. ولكنني لم أتمكن من رؤية أي شغفٍ أو هدفٍ في حياتها. وكأن الأضواء كانت خافتةً في منزلها. شعرت بأنّ دماغها لا يستطيع التركيز. لا حماس لديها، لذلك لم أستطع أن أرى أنها تعمل. لم يكن لديها طاقةٌ لممارسة الهوايات، أو الخروج من المنزل، أو حتى مع الأصدقاء. ولكن الناس من حولها نشيطون ومثيرون، وهذا سبّب لها الإحباط. شعرت بأن الحياة غير عادلةٍ لأن الآخرين يعيشون سعادةً لم تتمكن هي من تحقيقها.

الجسد

واستمرت قراءتي الحدسية لصحة فيليسيا الجسدية. رأيت أن دماغها يفتقر إلى "سائل الطاقة". هل يوجد أجسامٌ مضادةٌ ضد غدتها الدرقية؟ بدت حزينةً ويائسةً. هل عانت مشاكل مزمنةً في الجهاز المناعي في المفاصل؟ شعرت تقطرًا مزمنًا في ظهر حلقها، وكنت أستطيع أن أرى أسنانها مصطكةً والعضلات مشدودة في الفك والرقبة.

الحقائق

أخبرتني فيليسيا أنها عانت خلال حياتها من الإكتئاب وخيبة الأمل. وشخّص الأطباء حالتها بأن لديها اكتئابًا جزئيًا، أو اضطراب الإكتئاب المستمر. ومهما حاولت، لم تستطع التخلص من الخوف. وبغض النظر عن الأطعمة أو المكملات الغذائية أو الأدوية التي تناولتها، لم تتمكن فيليسيا من التخلص من الإكتئاب والشكاوى. ومهما فعلت وأيًا كان معها، كانت تشعر بنفس الطاقة المنخفضة. شعرت فيليسيا بأنها كانت تسحب مرساةً. لماذا لا يمكنها أن تكون سعيدةً مثل أي شخصٍ آخر حولها؟

وأخبر الممارسون فيليسيا أنها ربما تعاني من تعبٍ مزمنٍ، لذلك حاولت كل تلك العلاجات. لا شيء ساعدها. وقال الممارسون الآخرون لها إنها تعاني من التعب الكظري. على الرغم من المكملات الغذائية التي جربتها للكورتيزول، واضطرابات الجهاز المناعي، كان الإكتئاب يتسرب إليها ببطءٍ. حزنٌ، حزنٌ، حزنٌ. ومسحةٌ من الإستياء. وقد منعها حزنها من عيش علاقةٍ طبيعيةٍ في الحب. ساعدتها بعض علاجات التعب المزمن، أو التهاب العظام، أو تعب الغدة الكظرية، ولكن في النهاية توقف أثرها. قال أطباؤها إنها تعاني "مشاكل في الغدة الدرقية من دون أعراض"، وشعرت دائمًا أنها مصابةٌ بفيروس.

الحل

هل تكافح الحزن والإحباط؟ هل تبدو السعادة دائمًا بعيدةً عن متناولك؟ إذا كنت تعالج الحزن المستمر والطاقة المنخفضة، فإن هذا الجبن سيزيد من إحتمال إصابتك بمجموعةٍ متنوعةٍ من المشاكل الصحية، على سبيل المثال لا الحصر: اضطرابات الجهاز المناعي، والألم، واختلال منسوب الإستروجين، والغدة الكظرية، والغدة الدرقية. إذا عالجت الجسد فحسب، مثل فيليسيا، وليس المزاج، لن تحقق نتيجةً. إذا عالجت المزاج والإكتئاب والإنفعال، ستبقى تعاني من أعراضٍ في جسدك. لماذا؟ لأنه يتوجب عليك معالجة الإكتئاب في الدماغ والجسد والغضب، لكي تعالج الكيان كلّه. يظهر الحزن والغضب في وقتٍ واحدٍ في الدماغ والجسد. هذه المشاعر هي كحريق الغابة. إذا استمرت، ستخلق التهابًا في الجهاز المناعي. وبالتالي سيسبب التهاب الدماغ والجسد الناتج عن الإكتئاب والغضب حرارةً، وألمًا، واحمرارًا يمكن أن تسبب وجعًا في المفاصل. قد تعاني مشاكل في التركيز والإنتباه وضبابًا في الدماغ أيضًا.

كيف نعرف أن شيئًا كاضطراب المزاج موجودٌ في الدماغ والجسد؟ يحدث الإكتئاب في الكثير

من الأمراض الإلتهابية. كما تظهر الكثير من علامات التهاب الجسد في الإكتئاب. لذلك، نحن لا ندعم الدماغ فحسب، بل ندعم الجسد أيضًا. يمكن أن يساعد تناول المكملات الغذائية والأدوية والثوابت على معالجة الحزن والإحباط والتهاب الدماغ والجسد على إعطائك القدرة على الإنخراط بشكل كاملٍ، والتمتع بالمزيد من الحيوية في الحياة. ومن خلال علاج حالتك المزاجية، نحن لا نعطيك صحةً عاطفيةً أفضل فحسب، بل نعالج أيضًا الإلتهاب في جسدك. في الواقع، لقد اشتهرت الكثير من مضادات الإكتئاب بخفض الإلتهاب في الجسد وتحسين جهاز المناعة.

ماذا عن العلاج؟ أين يتناسب العلاج مع هذا؟ إن أفضل ما قد يساعد الناس الذين يعانون اكتئابًا جزئيًا أو اكتئابًا طويلاً ويسبب حرقًا بطيئًا وانفعالاً وغضبًا هو العلاج السلوكي المعرفي. ما هو العلاج السلوكي المعرفي؟ هو النظر إلى الأفكار المعرفية، وتحديد كيفية تأثيرها على السلوك. فبمساعدة مستشارٍ موثوقٍ في العلاج السلوكي المعرفي، سنتعلم أن نسمّي أنماط التفكير بـ "المهدئات"، التي تخفض من مزاجنا، كما نحدد أيضًا تلك الإجراءات التي تخفف أيضًا من اكتئابنا. هل هذا يبدو كالثوابت؟ حسنًا، نعم، أنت على حق. تحدد الكثير من الثوابت في عمل لويز هاي نمط التفكير السلبي، وتستبدل فكرة الإكتئاب بفكرةٍ أكثر إيجابيةً ومحبةً وبهجةً وتأكيدًا.

الأدوية

بالإضافة إلى ذلك، بالنسبة للكثير من الناس، نحن بحاجةٍ إلى دعم المزاج أيضًا بالمكملات الغذائية، والأعشاب، أو في بعض الحالات، بالأدوية لإنقاذ حياةٍ. يمكنك أن تقرر مع طبيبك ما يناسبك. هذا ليس أمرًا تفعله بنفسك. عندما يكون لديك طفلاً، ستفعل ذلك بشراكةٍ. عندما ترغب في إعادة ولادة دماغك وجسدك، فمن الأفضل أيضًا أن تفعل ذلك في شراكةٍ. لذلك، مع أخصائي رعايةٍ، ابحث عن المكملات الغذائية، والأعشاب، وحتى الهرمونات والأدوية التي تناسبك لتعيد تشكيل كيمياء دماغك.

الآن، لا أحد يعرف فعلاً ما هي الأدوية والمكملات التي تفيد فعلاً لهذا النوع من الإكتئاب الجزئي أو اضطراب الإكتئاب المستمر. ولكن يوجد تفاعلٌ مكثفٌ بينك وبين المريض ومقدم الرعاية الذي يعالجك. لذلك لا تنعزل. اطلب مساعدةً. فالتفاعل مع مقدم الرعاية سيفرز موادًا أفيونيةً، وسيحسّن الناقل العصبي مزاجك. مركب الرعاية هذا، "التأثير الوهمي" ليس فقط في رأسك، بل في جسدك أيضًا. تؤثر تلك المواد الأفيونية التي تشكل "لاصقًا" من التعاطف بين الناس أيضًا على التهاب الجهاز المناعي في الجسد. لذا انهض، وأجرِ تلك المكالمة الهاتفية. أجر اتصالك الأول للحصول على

المساعدة في الشفاء.

إذا كان إكتئابك يسبب لك الشلل، أو ربما يهدد حياتك، لا ترفض الدواء تلقائيًا. نعم، قد تظنّ أن الأدوية ليست الحلّ المناسب لك. ربما ترغب في اتخاذ نهجٍ أكثر "طبيعيةً". ولكن قبل أن ترفض الدواء نهائيًا، توقف وفكر. فالكثير من مرضى السكري، يتوقف البنكرياس لديهم عن إفراز الأنسولين، وهو هرمونٌ مهمٌّ، أو إذا كنت تُفضّل، الناقل العصبي، وهو مهمٌ بالنسبة لكيمياء الدماغ والجسد. وبالمثل، تفرز جذوع الدماغ لدينا الناقلات العصبية لمزاجنا، ولدى بعض الأفراد، يتوقف الدماغ لأي سببٍ من الأسباب عن إفراز هذه الناقلات العصبية. قد لا تظنّ أنه من غير الروحي لمرضى السكري تناول الأنسولين، أليس كذلك؟ من المهم أن نفهم أننا جميعًا بحاجةٍ إلى اتخاذ الخيار، وبالنسبة للبعض، قد يكون الدواء هو ذاك الخيار، سواء على المدى القصير أو على المدى الطويل.

لذلك عندما يتعلق الأمر بالدواء، ما هي الخيارات؟ تتضمن الخيارات بروزاك، زولوفت، باكسيل، ليكسابرو، ومضادات الإكتئاب الأخرى التي تُسمى مضادات الإكتئاب ثلاثية الحلقات. من جهةٍ أخرى، يوجد مضادات للإكتئاب أحدث وهي تستهدف تلك الناقلات العصبية الأخرى التي تحدثت عنها في جذع الدماغ. ويتأثر السيروتونين والنورأبنيفرين بإفكسور، سيمبالتا، وغيرها. وتعمل الكثير من هذه الأدوية على معالجة إكتئاب الجسد وإلتهابه. ويؤثر سيمبالتا لأحد الأسباب على التهاب المفاصل للناس الذين يعانون تعبًا مزمنًا. من ناحيةٍ أخرى، يوجد أدويةٌ جديدةٌ ستسمع عنها، مثل أبيليفي وغيرها، وهي تؤثر على كل مناطق الدوبامين والسيروتونين. فهي مهمةٌ لتركيباتٍ غير عاديةٍ من القلق والإكتئاب. وأخيرًا، يوجد أدويةٌ نادرًا ما تُستخدم ولكنها فعالةٌ جدًا وتُسمى مثبطات أكسيداز أحادية الأمين، مثل نارديل أو بارنات. هذه الأدوية يمكن أن تكون جيدةً جدًا لعلاج الإكتئاب على المدى الطويل، ولكنها تتطلب نظامًا غذائيًا خاصًا.

ولكن ربما أنت غير مستعدٍ للأدوية. عليك أن تدع طبيبك يعرف ذلك، أو الطبيب المعالج، أو الممارس الخاص بك، أو الممرض الممارس الخاص بك، أو أي شخصٍ تريد. لديك خيارات:

- فكّر بـ "س-أدينوزيل ميثيونين"، 400 مليغرام يوميًا على معدةٍ فارغةٍ، أو 5-هيدروكسيتريبتوفان أو رهوديولا (الجذر الذهبي)، 100 مليغرام مرةً إلى أربع مرات في اليوم، ولكن عليك أن تتأكد من أنك لا تعاني من إضطراب ثنائي القطب قبل تناوله. اسأل طبيبك.

- الفيتامينات المتعددة: ب6 و ب12 مهمان لإنتاج السيروتونين. ل- ميثيل الفولات، 15 مليغرام لمدة 60 يومًا يساعد أيضًا الأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب.

- الفحص الجيني: يوجد اتجاهٌ في الآونة الأخيرة نحو اختبارٍ جينيٍّ يحدد الدواء أو المكملات الغذائية الأفضل بالنسبة إليك. سواء كان ذلك يحدد شكل الإنزيم P450 لديك، والنوع الفرعي لأكسيداز أحادي الأمين (أ)، وما إلى ذلك، ويُسارع الناس إلى "فحص جيناتهم"، وخاصةً إذا لم تحلّ العلاجات مشاكل مزاجهم. نعم، يمكن تحديد صحتنا جزئيًا عبر الجينات، ولكن يوجد أكثر بكثيرٍ من تأثيرات "التخلق المتوالي"، تجارب الحياة، التي قد تحدد إذا كانت جيناتنا هي المشكلة. في الطب، نتعلم معالجة الناس، وليس "الأرقام". لذلك تخلص من فكرة أن إجراء الكثير من اختبارات الدم سيساعدك على إيجاد إجابتك. إحصائيًا، كلما زادت الفحوصات، على الأرجح سيعطي هذا النهج إيجابيةً كاذبةً، وسيكشف عن أمرٍ خاطئٍ، سواء كان ذلك مناسبًا أم لا.

ضباب الدماغ؟ مشاكل التركيز؟ تعمل الكثير من المكملات من أجل المزاج على هذه الأعراض أيضًا:

- تساعد عشبة الجنكة 240 مليغرام على التركيز والإنتباه. انتبه، اسأل ممارسك إذا كانت آمنةً بسبب تأثيرها على ترقق الدم.

- الجنسنغ السيبيري: يحقق توازنًا في معدل الكورتيزول، والغدة الكظرية، وأنواع أخرى من التعب بالإضافة إلى التركيز والإنتباه.

- يحتوي الشوكولاطة على الفينيل إيثيل أمين. وهو يعزز الدافع والطاقة، لأنه يزيد الدوبامين.

علاجات أخرى للإكتئاب

يمكن للتغيرات في الناقلات العصبية طويلة الأمد أن تؤثر على الجهاز المناعي في الجسد. فالنخز بالإبر والأعشاب الصينية تساعد على تخفيف التهابات الجسد. لذا، إذا كنت، مثل فيليسيا، تعاني اكتئابًا جسديًا، سواء تعبًا مزمنًا أو ألمًا أو أعراض أخرى، إلجأ إلى علاج النخز بالإبر أو الأعشاب الصينية وعالج الطحال والمعدة والكلى. يمكنك أيضًا أن تطلب من معالج النخز بالإبر الخاص بك الأعشاب، مثل دراكونيس، الذي يساعد على تخفيف الإكتئاب وآلام الجسد والأرق.

على الرغم من أن إكتئابك قد يسبب لك التعب الشديد، حاول العمل مع مدربٍ أو ممارسٍ لإعادة تأهيل الغدة الكظرية حتى تتمتع بالمزيد من اللياقة البدنية. في الأسبوع الأول، قد تكون قادرًا

على ممارسة 5 دقائق فقط في اليوم، وفي الأسبوع التالي، 10 دقائق في اليوم، وهكذا دواليك، حتى تصل إلى 20 إلى 30 دقيقة كل يومٍ. من خلال ذلك، ستفرز المواد الأفيونية التي تحسن مزاجك وجهازك المناعي.

شاهد التلفاز أو الأفلام التي تساعدك على أن تضحك وتضحك وتضحك! من ناحيةٍ أخرى، لا تشاهد التلفاز أو الأفلام التي تجعلك تبكي وتبكي وتبكي! هذا واضحٌ. اخرج دائمًا مع الناس الذين يجعلونك تضحك وتضحك وتضحك! لا تخرج مع الناس الذين يحبطونك. لماذا؟ نحن نعلم أن أحد أسباب الإكتئاب هو الخروج مع الناس المكتئبين. لا أقول لك اطرد أصدقاءك إذا مرّوا بلحظات اكتئابٍ. أنا فقط أقول، قم بجردةٍ شاملةٍ في حياتك. اسأل مستشارك إذا كان هناك أي ثقوب سوداء مزمنة في العلاقات في حياتك تحتاج إلى كشفها.

بالكلام عن الثقوب السوداء، اخرج من المنزل! تأكد من أنك تواصلت مع شخصٍ واحدٍ على الأقل يوميًا، ونحن هنا لا نتحدث عن ساعي البريد. اذهب إلى مقهى أو مركزٍ ترفيهيٍّ أو مركزٍ روحيٍّ أو إلى أي مكانٍ فيه أشخاص يمكنك التحدث معهم والخروج معهم. العزلة صديقة الإكتئاب. لا تنعزل، احتكّ بالناس!

اخضع لجلسة تدليكٍ، فهي تطلق الناقلات العصبية التي تحسّن مزاجك وتقوي جهازك المناعي.

تواصل مع روحك سواء بمساعدة مرشدٍ روحيٍّ، أو تنزه في الطبيعة أو صلِّ أو تأمل أو حتى اكتف بالجلوس في حالةٍ تأمليةٍ. فمن خلال أي طريقة تواصلٍ مع الإله، ستشعر بكيانك كله وستتمكن من أن تكون بخيرٍ.

استشر مدربك إذا كان لديك مشكلةً "فصليةً" في ما يخص مزاجك. ما هي المشكلة الفصلية؟ يعني أنه في خلال وقتٍ معينٍ من السنة، في الصيف أو الشتاء، مزاجك يهبط بسرعةٍ. إذا حدث هذا لك، ابحث عن مصدر ضوءٍ بطيفٍ كاملٍ، مما يسهّل عليك إيجاد أكثر متجر طعامٍ صحيٍّ.

الثوابت

الحب هو عكس الإكتئاب، لذا تشجع لويز الناس المكتئبين على تعلم حبّ أنفسهم. حاول اتباع هذه الخطوات العشر التالية التي أشارت إليها:

1- توقف عن النقد. توقف عن إنتقاد نفسك الآن وإلى الأبد. لا تفعل ذلك مجددًا. الإنتقاد لا يغير شيئًا مطلقًا، لذا لا تنتقد نفسك وتقبّل نفسك كما أنت.

2- لا تُخف نفسك، لطفًا. إذا كنت تحب نفسك، لا تخفها. توقف عن إخافة نفسك بالأفكار المرعبة، لأنك تزيد وضعك سوءًا. لا تضخّم أمرًا ما وتجعله وحشًا.

3- كن لطيفًا وصبورًا مع نفسك. كن لطيفًا وصبورًا فحسب. أنت تعرف أنّ أفضل مثال للحصول على طاقة الصبر هي الحديقة. الحديقة تبدأ بحفنةٍ من التراب. ثم تضيف حبات صغيرةً أو نباتات صغيرةً، وتسقيها وتمنحها بعض الإهتمام. وللبدء بهذا، لا يبدو أن الكثير من الأمور تحدث. وإذا استمريت بالقيام بذلك، إذا كنت صبورًا، ستتغير الأمور. ستنمو الحديقة وتزهر. فكر بحياتك أو عقلك على أنهما حديقة، أنت تعرف أيّ نوعٍ من الحديقة تريد أن تكون. ما نوع الأحداث التي تريد أن تحدث في حياتك، وما نوع البذور التي تحتاج إلى زرعها لتحصدها لاحقًا؟ اختر البذور والأفكار التي ستنمو حديقة تجاربك التي تريدها.

4- كن لطيفًا مع عقلك. أنت تعرف أن كره نفسك يعني كره أفكارك عن نفسك. ولا تريد أن تكره نفسك أكثر بسبب أفكارك. أنت تريد أن تغير بشكلٍ لطيفٍ تلك الأفكار. أنت تستحق الحب. كلنا نستحقه.

5- كن ممتنًا لنفسك. لطفًا، امتنّ لنفسك. فالنقد يكسر روحك الداخلية والإمتنان يبنيها. لذا امتنّ لنفسك بقدر ما تستطيع. أخبر نفسك عمّا تفعله وتحققه في أبسط الأمور. الكثير منا يرفض أن يبذل جهدًا في خلق حياةٍ جيدةٍ لأنفسنا، لأننا نشعر أننا لا نستحقها. فشعورنا أننا لا نستحقها قد ينبع من الناس الذين يخبروننا بذلك، لأنه قد ينبع أيضًا من أبسط الأمور كتمرينٍ صباحيٍّ أو رفض مخروط آيس كريم عندما كنت صغيرًا. فاستحقاق الأمر لا يتعلق بأن تكون جيدًا. بل يتعلق باستعدادنا بتقبل الأمور الجيدة في حياتنا. اسمح لنفسك بتقبل الأمور الجيدة سواء كنت تعتقد أنك تستحقها أم لا.

6- جد طرقًا لدعم نفسك. تواصل مع أصدقاءٍ واطلب مساعدتهم، واسمح لهم بذلك. من الشجاعة حقًا أن تطلب المساعدة عندما تحتاجها بدلاً من محاولة القيام بها بمفردك وأن تغضب من نفسك لفشلك في الأمر. ويوجد الكثير من الطرق لذلك. يمكن أن يساعدك الأصدقاء. كما يوجد مجموعات مساعدة في كل مكان، وإن لم تستطع إيجاد ما تريده، تستطيع البدء بنفسك.

7- كن محبًا لسيئاتك. أنت من خلق كل نمطٍ سيئٍ وكل عادةٍ سيئةٍ. فكل ما في حياتك أنت خلقته لأنك احتجته. وقد نجح الأمر. انظر حولك، كل شخصٍ اتخذ خياراتٍ خاطئةً في الماضي، ولكن

لم يبقَ أحدًا عالقٌ بها. فالخبر الجيد أنك دائمًا تستطيع الإختيار. يمكنك دائمًا التخلي عن النمط القديم واختيار فكرٍ داعمٍ ومفيدٍ. فالتخلي عن النمط القديم والسيئ بمحبةٍ يخوّلك الإنتقال إلى أنماطٍ جديدةٍ وإيجابيةٍ بسهولةٍ.

8- اعتنِ بجسدك. فهو جسدك الذي تعيش فيه. عندما وُلدت، انتقلت إلى هذا المنزل، وعندما ستغادر الكوكب، ستغادره. لذا، أحب المنزل الذي تعيش فيه واعتن به. قد تجد تمرينًا تحبه وتستمتع به، عندئذٍ ستجد ما سيغير ذلك في جسدك. إن الإدمان على المخدرات أمرٌ منتشرٌ على الكوكب، وقد أصبح أحد أكثر الطرق الشائعة للهرب. فإذا اتجهت إلى المخدرات، هذا لا يعني أنك شخصٌ سيئٌ. هذا يعني أنك لم تجد طريقةً أكثر إيجابيةً لتأمين إحتياجاتك. إلا أن المخدرات تغير حقيقتنا وتخفض جهازنا المناعي إلى مستويات خطرةٍ. فبدلاً من الهرب إلى المخدرات، نحن بحاجةٍ إلى أن نعرف أنه من الآمن أن نشعر بأحاسيسنا. فجزءٌ من حب أنفسنا هو الشعور بأحاسيسنا. فهي تمر ولا تبقى.

9- قم بنشاط المرآة. لقد رأيت الكثير من الناس يغيرون حياتهم بمجرد النظر إلى المرآة وقول:"أنا أحبك. أنا أحبك حقًا". في البداية، قد يبدو الأمر كاذبًا وغريبًا، وقد يسبب حزنًا أو غضبًا أو خوفًا، لكن إذا استمريت بفعل هذا الإثبات البسيط في كل مرةٍ تقف فيها أمام المرآة، ستبدأ طاقتك الداخلية بالتغير. ستتخلى عن الأفكار والتصرفات المدمرة وستتقبل نفسك كمحبٍّ بشكلٍ طبيعيٍّ.

10- يوجد الكثير من الطرق التي يمكن أن تمارسها في نشاط المرآة. أول نشاطٍ في الصباح، أحب أن أنظر إلى المرآة وأقول:"أنا أحبك. ماذا يمكنني أن أفعل لأجل إسعادك اليوم؟" وثم استمع لما تسمعه. قد لا تصلك رسائل لتبدأ بها، لأنك قد تكون معتادًا على تحطيم نفسك لدرجة أنك لا تعرف كيف تردّ على فكرةٍ محبةٍ ولطيفةٍ، لكن استمع واتبع وتعلم أن تثق بنفسك. وإذا حدث أمرٌ غير مرضٍ، اركض مباشرةً إلى المرآة وقل:"أنا أحبك! أحبك كما أنت!" لأن الأحداث تأتي وتذهب، لكن الحب الذي تشعر به تجاه نفسك ثابتٌ وهو أهم ما في الحياة.

11- يمكك ممارسة المسامحة أمام المرآة. انظر إلى عينيك مباشرةً وقل:"أنا أسامحك. أسامحك لأنك تمسكت بأنماطٍ قديمةٍ لوقتٍ طويلٍ, أسامحك لأنك لم تحب نفسك. أسامحك لأي شيءٍ". يمكنك التحدث مع الناس أمام المرآة. أخبر الناس أمام المرآة ما تخاف أن تقوله لهم وجهًا لوجهٍ. يمكنك مسامحتهم. يمكنك أن تطلب الحب والرضى. إنها طريقةٌ رائعةٌ للتحدث مع أهلك أو شريكك. تحدث مع طبيبك في المرآة. تحدث مع رئيسك في العمل في المرآة. يمكنك قول أي شيءٍ تخاف قوله. تأكد أن آخر ما تقوله أمام المرآة إنك تحب نفسك وترضى عنها.

12- الأمر الأكثر أهميةً هو النية. انوِ فعل ذلك. قل:"أنا أنوي أن أتعلم أن أحب نفسي. أنا أنوي أن أتعلم أن أحب نفسي. أنا أنوي ذلك". وصدقوني، العالم سيسمعك.

2- المزاجات المتقلبة

يتضمن تقلب المزاج كل أعراض الإكتئاب والغضب التي رأيناها في القسم السابق. ما سنضيفه هنا هو مزاجات ما تراه في لحظةٍ ويختفي في اللحظة التالية. كما سنضيف مشاكل صحيةً عمّا تراه في لحظةٍ ويختفي في اللحظة التالية، وهو أمرٌ مرتبطٌ بالمزاج إرتباطًا وثيقًا، ومن الظاهر أن لا علاقة له بتجارب الحياة. وستبدو أعراض التقلب في جسدك وتقلبات المزاج، والتغيرات في الصحة والأمراض أنها لا تتعلق بالتمارين الصحية. تبدو وكأنك تبحر، سعيدًا نوعًا ما، وفجأةً تنهار إلى العمق. فلا يصيبك الإحباط والإكتئاب فحسب (ومن لا يصيبه؟)، ستستاء من مناطق كثيرةٍ في جسدك أيضًا. ولعدّة أسبابٍ، سترتاح، ومن ثم ستعيد الكرّة بعد شهرٍ أو شهرين. ومع الوقت، ستقصر مدة الفرح وستزيد مدة البؤس.

سيسمّي بعض الأشخاص تقلبات مزاجك بـ"شبيه ثنائي القطب"، أي التأرجح من الحزن إلى الفرح إلى التوتر إلى الغضب، وهكذا دواليك. فدماغك يواجه مشاكل في أن يبقى مستقرًا من دون تقلباتٍ من الإكتئاب إلى الفرح الشديد إلى الغضب والتوتر أو ما يُسمّى بالحالات المتشابكة. أظنّ أن هناك ما يشبه اضطراب ثنائي القطب في الجسد، إذ تواجه الكيمياء العصبية في جسدك مشكلةً مماثلةً في ما يتعلق بالتوازن. وعلى ما يبدو أنه من دون تأثير الطعام الذي تتناوله والمكملات الغذائية والعلاجات والأدوية التي تتناولها، جسدك يعاني مشكلةً في توازن الوضع الحالي للصحة يومًا بعد يومٍ، وبالطبع هذا له معنى. فالكثير من الكيمياويات العصبية التي تؤثر على هرمونات الجهاز المناعي والهضم والحساسية ونظام القلب والأوعية الدموية وما إلى ذلك هي نفسها الكيمياويات العصبية التي تؤثر على الإكتئاب والحزن والفرح والغضب والحب والخوف. لذلك، إن واجه دماغك مشاكل في طريقة ضبط التوازن، ستظهر مشكلة التوازن في جسدك أيضًا.

انظر إلى قوائم الأعراض التالية، بالإضافة إلى قوائم القسم السابق، وتحقق من الأعراض التي تنطبق على حياتك الآن.

أعراض العقل

- يهبط مزاجك الجيد المعتاد من دون أي سببٍ إلى ألمٍ ورفضٍ وكآبةٍ.
- يتحول مزاجك الإعتيادي من دون أي سببٍ إلى بهجةٍ ومرحٍ وتفائلٍ بطريقةٍ لا تبدو أنها تتماشى مع ما يحدث في أوضاعك الحالية. فمزاجك لا يتماشى مع الظروف.
- بعكس مزاجك العادي المنزوي، ستبدأ بالتحدث مع الناس، ولن تنام وستميل إلى إشغال نفسك بالتسوق والشراء والعمل والقيادة بسرعةٍ والإنخراط بعلاقاتٍ عاطفيةٍ خطيرةٍ وإستثماراتٍ تجاريةٍ.
- ستتسارع أفكارك بشدةٍ وستعمل تحت الضغط بعكس طبيعتك.
- ستغضب فجأةً من دون أي سببٍ. وسيتزايد توترك ومزاجيتك إلى حدٍّ ستجد فيه نفسك تدخل في نقاشاتٍ أكثر مع أشخاصٍ بطرقٍ لا تعتمدها عادةً.

أعراض الجسد

- تعاني تقلباتٍ في صحتك لا تتعلق بتمارينك الصحية.
- تعاني أمراضًا في مناطق عدّةٍ في جسدك، أو ربما تعاني التهاباتٍ أو حساسيةٍ أو ألمٍ أو مشاكل هضميةٍ أو مشاكل في توازن الهرمونات.
- جسدك لديه مشكلة في تحقيق التوازن يوميًا، بطرقٍ تبدو غير متعلقةٍ بما تأكل أو بالمكملات الغذائية أو الأدوية التي تتناولها.

هل هذا أنت؟ هل تطارد التغيرات المتقلبة في جسدك كالعدوى أو الحساسية أو الألم أو مشاكل الهضم أو مستويات هرمون الإستروجين أو التستوستيرون أو الغدة الدرقية على سبيل المثال؟ فإن كانت التقلبات في مشاكل صحتك والدورات الإكتئاب أو الإحباط أو الإبتهاج المتتالية يثبطانك، تابع القراءة.

غالينا: تقلبات المزاج

اتصلت بي غالينا وقالت لي إن صديقتها اقترحت عليها إجراء هذه القراءة.

القراءة الحدسية

بدت حياة غالينا وكأنها تحتوي على مرآةٍ ضبابيةٍ، وهي صورةٌ مشوهةٌ عن نفسها. لماذا؟ عندما كانت في سن السابعة أو الثامنة تقريبًا، كانت صورتها الذاتية مشوّهةً. هل قال لها أحدهم إنها سمينةٌ؟ أو قبيحةٌ؟ لم أعرف. واجهتُ صعوبةً في رؤية العلاقات. عندما نظرت إلى عائلة غالينا، كنت أرى دائمًا أنها ترعى الجميع. هل كانت هذه طريقتها في الشعور بأنها محبوبةٌ؟

الجسد

عندما نظرت بشكلٍ حدسيٍّ إلى جسم غالينا، بدا جهازها الهضمي غير ثابتٍ كبالونٍ يمتلأ ثم يفرغ. يبدو أن مزاج غالينا كان متقلبًا أيضًا. فالإنفعال والمزاجية ينقلبان إلى قلقٍ وحدّةٍ. بدا أن جسد غالينا لديه "أثرًا أحمر اللون" من هرمون الإستروجين الزائد/البروجستسترون الناقص. شعرتُ بتخزين دهونٍ زائدةٍ في جسدها مع الإنسولين. رأيت مشاكل تظهر بفترات غير منتظمةٍ وأكياسٍ صغيرةٍ في منطقة المبيض. يبدو أن الدورة الشهرية لدى غالينا تتغير بين قويةٍ جدًا ومختفيةٍ تمامًا. كما رأيت بثورًا متفرقةً في جلدها. يبدو أن صحة غالينا متشابكةٌ مع المزاج الذي قد ينهار عندما يرفضها الناس، والسبب إما الهضم أو وزنها أو جلدها. يبدو أن مزاجها يتفاعل مثل هرموناتها.

الحقائق

أخبرتني غالينا أنها قد أصيبت بمتلازمة العوز المناعي البشري عندما كانت في مرحلة البلوغ، والآن في سن الـ 48 عامًا، تعاني مما يُسمّى بفترة إنقطاع الطمث. ضحكَت وقالت إنها كانت "في سن اليأس لمدة 20 عامًا". واشتكت من أن عائلتها قالت إن مزاجها "يدور مع القمر". سعادتها تتقلب هبوطًا ونزولاً مع هرموناتها. قال الأطباء إن وزنها الزائد بـ 30 إلى 40 رطلاً سبّب لها الإصابة بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات، وهذا هو سبب مزاجيتها وإنفعالها. وكانت غالينا تشعر بالقلق فعلاً من صورة جسدها وتأثيره على علاقاتها بسبب حَبِّ الشباب أو الوزن. أرادت غالينا أن تعرف كيف تعالج مشكلتها الأبدية أي تقلبات المزاج والهرمونات.

الحل

هل أنت مثل غالينا تشعر بالقلق تجاه المزاج المتقلب وتغيرات صحتك المستمرة؟ إن نسبة

إصابة النساء بالإكتئاب هي ضعف نسبة الرجال وضعف احتمال وجود مشاكل صحيةٍ دوريةٍ كالذئبة وقصور الغدة الدرقية ومتلازمة القولون المتهيج. ومن المحتمل أن تتعرض النساء لأنماط مزاجٍ موسميةٍ، بالإضافة إلى تقلبات المزاج السريعة. هل هذا بسبب التقلب الهرموني؟ لا أحد يعرف. كل ما نعرفه هو وجود صلة وصلٍ وثيقةٍ بين التغيرات في الناقلات العصبية التي تؤثر على المزاج والتغيرات في المشاكل الصحية التي قد تعاني منها. في ثقافتنا الآن، تم تشخيص عددٍ كبيرٍ من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب II (أي المزاج غير المستقر)، نظرًا إلى الإتصال والكيمياء المعقدة بين الدماغ والجسد، فإن الأمر لا يستغرق سوى بعض الوقت فحسب لندرك أن لدينا مشاكل ثنائي القطب في جسدنا أيضًا. إذا كنت تشعر بالقلق حيال المزاجية غير المستقرة والهرمونات غير المستقرة والمشاكل الصحية الأخرى، فإن الخطوة الأولى هي تحقيق الإستقرار في الدماغ والجسد.

ربما لاحظت أن بعض مشاكلك المزاجية، بالأخص تقلب المزاج، "تسري في عائلتك"، وربما أنت مهيأ وراثيًا لكثيرٍ من المشاكل الصحية. وربما كانت النساء أو الرجال في عائلتك عرضةً للمشاكل الهرمونية والإنجابية، ومشاكل الغدة الدرقية، والتغيرات الدورية في متلازمة القولون المتهيج، والحساسية الهضمية، وما إلى ذلك. نحن لسنا تحت رحمة جيناتنا، سواء بالنسبة لمشاكل الدماغ أو الجسد. يوجد مشاكل تحدث في عائلاتنا، وعملنا وعلاقاتنا يمكن أن تسبب لنا الإكتئاب تمامًا مثلما يوجد مفاتيح في جيناتنا يمكن أن توقف الإكتئاب. ويمكننا تدريب دماغنا مع العلاج السلوكي المعرفي، والمكملات الغذائية والأدوية والتغيرات في النظام الغذائي، وتنظيم الدهون في الجسم لمعرفة كيفية إيقاف المزاجية وجينات المشكلة الصحية.

على سبيل المثال، كيف يؤثر المزاج على مخزون الدهون؟ كيف يعمل ذلك؟ تأخذ الغدة الكظرية دهون الجسد وتحوّلها عن طريق هرمون البروجسترون إلى فائضٍ في الإستروجين. فكثرة هرمون الإستروجين يسبب الإكتئاب. نحن نعرف هذا لأنك عندما تأخذين حبوب منع الحمل، كان الإكتئاب أحد آثارها الجانبية. من ناحيةٍ أخرى، كثرة الدهون يمكن أن تسبب "اكتئاب الجسد"، لأنها تسبب الإلتهاب. إذا كان لديك نسبة دهونٍ زائدةٍ في الجسد (أكثر من 40 رطلاً)، قد تزيد فرصتك في هيمنة هرمون الإستروجين والتهاب الجسد، بالإضافة إلى الإكتئاب. إن زيادة الدهون في الجسد يرفع الأنسولين، ويزيد من خطر إصابتك بمرض المبيض المتعدد الكيسات، ويعطل دورتك الشهرية. وبذلك، سيتقلب المزاج.

توازن هرمونات الدماغ والجسد

أنصح بأن تستشير أخصائي التغذية مكمّلاً يمكن أن يساعدك على وضع خطة أكلٍ لتنظيم نسبة السكر في الدم. يمكنك أيضًا محاولة تناول خمسة وجباتٍ في اليوم بنفسك:

- الإفطار: تناول ما يعادل بيضتين، ونصف شريحةٍ من الخبز (خالية من الغلوتين إذا أردت)، واشرب زجاجة ماءٍ، ومن ثم مارس الرياضة على طابةٍ بيضاوية الشكل أو قُد الدراجة الهوائية لمدة نصف ساعةٍ.

- الساعة 10 صباحًا: تناول نصف لوحٍ من البروتين وزجاجة ماءٍ أخرى.

- الساعة 12 ظهرًا: أكبر وجبةً في اليوم. خذ طبقًا واقسمه إلى ثلاثة أجزاءٍ، ثلث بروتين، وثلث كربوهيدرات، وثلث خضار. إذا كنت تريد الحلوى، أقترح بشدةٍ، الإبتعاد عن بعض الكربوهيدرات وتناول نصف قطعةٍ من الحلوى.

- الساعة 3 ظهرًا: تناول النصف الآخر من لوح البروتين هذا واشرب زجاجةً ثالثةً وأخيرةً من الماء.

- العشاء: أصغر وجبةً في اليوم. قطعةٌ صغيرةٌ من البروتين والخضار. إذا كنت تستطيع المشي بعد العشاء، ستتمكن من خسارة الوزن.

إن هذه التغيرات في معدل سكر الدم ستؤثر حتمًا على الكورتيزول والدهون في الجسد وهرمون الغدة الدرقية وهرمون الاستروجين وغيرها من الهرمونات في الجسد.

عندما تضغ خطة طعامٍ، ضع نفسك أمام مسؤولية نظامٍ غذائيٍّ أيضًا. فالأكل بإفراطٍ والسعرات الحرارية الزائدة ستُكسبك الوزن. وتحمّل المسؤولية الزائدة أمام الكورتيزول الذي يُحدث نفس التأثير. فمقابل كل ساعةٍ تمضيها من أجل عائلتك، كرّس ساعةً للإهتمام بنفسك. كن حذرًا: هذا سيزيد قلقك. عيّن مدربًا لمساعدتك على القيام بذلك. ماذا أعني بالإهتمام بنفسك؟ الشعر والأظافر والهوايات والتلفزيون وممارسة الرياضة، فكلها تجلب لك الفرح. قد تشعر بالقلق. وقد تشعر بالذنب. ولكنك ستحب الأمر عندما تبدأ بانقاص وزنك.

المكملات الغذائية والأدوية

يوجد مجموعةٌ من المكملات الغذائية والأدوية التي يمكن أن توقف التغيرات في مزاجك وهرموناتك في الدماغ والجسد. قبل تناول أي مكملاتٍ غذائيةٍ، مثل رهوديولا (الجذر الذهبي) أو الجنسنغ السيبيري أو س-أدينوزيل ميثيونين أو ويلبوترين أو استخدام أي منشطٍ، أو حتى ضوءٍ كامل الطيف، استشر الطبيب. إذا كنت تعاني هوسًا فعليًا، فمزاجك قد يتغير بمستوياتٍ خطيرةٍ صعودًا وهبوطًا. من ناحيةٍ أخرى، جرّب:

- رهوديولا (الجذر الذهبي) 100 ملليغرام ثلاث أو أربع مرات يوميًا.
- الجنسنغ السيبيري 300 إلى 625 ملليغرام يوميًا.
- يمكن أن يمنحك س-أدينوزيل ميثيونين 400 ملليغرام مرتين أو ثلاث مرات يوميًا الطاقة، وفقدان شهيتك، ويساعدك على فقدان الوزن.
- يمكن أن يساعدك الكالسيوم والمغنيسيوم على استقرار مزاجك.
- هل تبدّل الهرمون هو جوابك على مشاكل الدورة الشهرية وتقلب المزاج في منتصف العمر والأعراض الجسدية، ومشاكل الوزن؟ إذا كان وزنك زائدًا بـ 40 رطلاً أو أكثر، ستخزن الدهون في جسدك كميات هائلةً من هرمون الإستروجين، لذلك قد ترغب في التفكير مرتين في أخذ هرمون الاستروجين البيولوجي أو هرمون البروجسترون. وعلى الرغم من أن البروجسترون البيولوجي يساعد على استقرار مزاجك، فهو قد يتحول في بعض الحالات إلى هرمون الاستروجين في الجسد ويزيد احتمال إصابتك بالكثير من المشاكل الصحية الخطيرة. ففي الأساس، يوجد في جسدك نسبةً عاليةً من هرمون الاستروجين المخزن في دهون جسدك، على الرغم من أن الطبيب قد يُجري فحصًا للعاب أو الدم لفحص هرمون الاستروجين ويجد أنه منخفضٌ، لأن هذين ليسا مكان تخزين هرمون الإستروجين.
- قم بفحصٍ لهرمون الغدة الدرقية. فالناس المزاجيون مشهورون بإصابتهم باضطرابات الغدة الدرقية. هرمون ت3، وهو شكل من أشكال هرمون الغدة الدرقية، يمكن أيضًا أن يعزز التأثير على علاج استقرار المزاج.
- زيت زهرة الربيع المسائية يمكن أن تساعد خلال الدورة الشهرية والإنفعال الذي يصيب المرأة مع حلول فترة انقطاع الطمث. ولكن لا تتناولها إذا كان لديك تاريخ عائلي بالإصابة بسرطان الثدي.

- تناول حمض الدوكوساهيكسانويك 1000 ملليغرام ثلاث مرات في اليوم يمكن أن يساعد على تعديل المزاج ومشاكل المناعة، والجهاز الهضمي، وغيرها من المشاكل الصحية المتغيرة.

- يستخدم الكثير من الأطباء المتخصصين في البدانة تركيبات من ويلبوترين (مضادٌّ للاكتئاب) وتوباماكس (محسّن المزاج) لمساعدة الناس على فقدان الوزن. إذا كنت مزاجيًا ومكتئبًا، وجرّبت كل الحلول، استشر طبيبك المعالج.

- إذا كنت تتناول قبلاً مضادات الاكتئاب، تحدّث مع طبيبك حول ما إذا كان الدواء سيُكسبك وزنًا كأثرٍ جانبيٍّ أم لا. فالكثير يتأثرون به.

- تتضمن مضادات الإكتئاب الأخرى التي يمكن وصفها للمساعدة في الإكتئاب أبيليفاي، فيبريد، زيبركسا، لاتودا، سافريس، وغيرها. وعندما يحين الوقت ويستقر هذا الكتاب على الرفوف، سيكون قد صدر ثلاثة إلى أربعة مضاداتٍ جديدةٍ. كل هذه الأدوية تساعد على خفض الدوبامين والسيروتونين والنورإبينيفرين.

- إذا كنت تعاني تغيراتٍ عميقةً في المزاج في الجسد والعقل مع مشاكل صحيةٍ، استشر طبيبًا حول مثبتات أخرى للمزاج مثل: لاميكتال، نيورونتين، تيجريتول، وغيرها من المثبتات التي يمكن أن توازن المزاج وتساعد على تغير حدة الألم والأعراض الجسدية الأخرى.

اذهب إلى معالج النخز بالإبر ومعالج الأعشاب الصينية ليساعداك على تحقيق التوازن في خط الطول في كبدك، تلك المنطقة من نظام الطاقة لديك التي تعدّل المزاج وتحسّن مستويات الهرمون. قد تساعد الأعشاب مثل زنجفر في تحسين المزاج والإنفعال ومشاكل الجلد.

وبينما نتحدث عن الأعشاب بشكلٍ عامٍّ، فلنأخذ في الإعتبار تشاستيبيري، وزهرة تُعرف بإسم كف مريم أو عشبة النساء، وأعشاب أخرى يمكن أن تساعد في حالات انقطاع الطمث، وما قبل انقطاع الطمث، أو المزاجية والإنفعال. هذه الأعشاب تساعد على تقليل الإستروجين الزائد. فهي ترفع هرمون البروجسترون وتخفف في النهاية من المزاجية الهرمونية، وترهل الثدي، واحتباس السوائل. والفائدة الإضافية هي أن هذه الهرمونات التي توازن المزاج تسبب الإمساك والصداع والتعب.

كيف تعمل؟

- تساعد عشبة كف مريم في الدوبامين العصبي.
- ويساعد الكوهوش الأسود في الهبات الساخنة من خلال تأثير هرمون الإستروجين.
- عرق السوس هو عشبة أخرى قد تساعد على تأثير الإكتئاب على الإنتباه.
- لا تفيد عشبة دونغ كواي، أو حشيشة الملاك الصينية، في أعراض انقطاع الطمث فحسب، بل يمكن أن تساعد أيضًا في تخفيف الكآبة والحزن.
- وأخيرًا، البرسيم الأحمر أو برسيم المروج، يؤثر قليلاً على الاكتئاب ويمكن أن يساعد على تحسين هشاشة العظام.

الثوابت

وتقترح لويز الثوابت التالية للمساعدة على تحسين المزاج والطاقة:

- عندما تشعر بالفشل، قل هذا الإثبات أمام المرآة: "حياتي ناجحةٌ".
- عندما تريد أن تختبئ تحت الأغطية، فالتأكيد هو "أنا الآن تخطيت القيود ومخاوفي القديمة".
- عندما تشتد الوحدة، فالتأكيد هو "أنا آمنٌ. إنه تغيرٌ فحسب".
- عندما تشعر بالغضب الذي تشعر أنه ليس من حقك الشعور به، فالتأكيد هو "أنا الآن أتخطى القيود ومخاوف الآخرين. أنا أخلق حياتي بنفسي".
- عندما تنخفض طاقتك، فالتأكيد هو "أنا مليئٌ بالطاقة والحماس. جسدي يتعافى بسرعةٍ. أعطي نفسي الإذن لأكون بخيرٍ".
- عندما يسمح نمط تفكيرك السلبي خلال فترة ما قبل الحيض بالارتباك في تولي زمام الأمور، والسماح للتأثيرات الخارجية بالتأثير عليك، فالتأكيد هو "أنا الآن أتولى المسؤولية عن ذهني وحياتي. أنا امرأةٌ ديناميكيةٌ وقويةٌ. كل جزءٍ من جسدي يعمل جيدًا. أنا أحب نفسي".
- بالنسبة لمشاكل الدورة الشهرية بشكلٍ عامٍ، والتي قد تسبب مشاعر صعبةً لكونك امرأةً، فالتأكيد هو "أنا أقبل قوتي كامرأةٍ، وأقبل كل عملياتي الجسدية كعملياتٍ طبيعيةٍ وعاديةٍ. أنا أحب نفسي وأتقبلها".

III. الصدمة ومشاكل المزاج في العقل والجسد

هل تهيأت للإكتئاب أو الإنفعال أو المزاجية بسبب الصدمة الشديدة؟ بالإضافة إلى الأعراض التي أشرنا إليها في القسمين السابقين، انظر أدناه إلى القوائم وتحقق من العناصر التي تنطبق على حياتك الآن.

أعراض العقل

- واجهت صدمةً عاطفيةً أو جسديةً مؤلمةً في عائلتك وهي في ازدياد.
- مررت بصدمةٍ عاطفيةٍ أو جسديةٍ في إحدى علاقاتك.
- ظهر حدثٌ في حياتك تعرضت خلاله للتهديد مع أذى جسديٍّ أو عاطفيٍّ خطيرٍ خارج نطاق ما نعتبره تجربة الحياة العادية. مثلاً: عشت خلال الحرب، وشهدت فقدان الأرواح أو تطاير أطراف الناس، عانيت من الإغتصاب أو تحرشٍ من الأقارب، أو رأيت أطفالك يعانون سوء المعاملة.
- مهما كانت الصدمة التي واجهتها، أنت تعيش " الأداء المتكرر " لهذا النمط المؤلم في علاقةٍ بعد الأخرى، وظيفةٍ تلو الأخرى، وهكذا دواليك. ويبدو أن هذا النمط المؤلم الذي يتكرر مرارًا في حياتك هو مثل فيلم ((غراوند دوغ داي)).

أعراض الجسد

- أنت متعبٌ دائمًا.
- أنت عصبيٌّ، وتنفعل بشكلٍ مبالغٍ فيه.
- أنت حذرٌ جدًا، ودائمًا تتفحص ما حولك خوفًا من تكرر الصدمة.
- أغلب عضلات جسدك مشدودةٌ مثل الربطات المطاطية.
- لديك مشكلةً في النوم أو البقاء نائمًا.
- أنت عرضةٌ للحوادث منذ الطفولة.

- تصيبك المشاكل الصحية واحدةً تلو الأخرى منذ الطفولة.
- تصاب كثيرًا بأمراض المناعة الذاتية.
- تستغل الفرص وتميل إلى التهور أو تدمير نفسك.
- أنت تقول ‘‘أنا آسفٌ’’ كثيرًا، أو تقول لنفسك أنا سيّئٌ، لا يمكن الوثوق بأحدٍ، أو العالم خطيرٌ.
- تلوم نفسك كثيرًا للأمور التي تحدث من حولك.
- لديك تقلبات في عاطفتك. فتبدي رد فعلٍ عاطفيٍّ تجاه أصغر التغيرات في بيئتك. فتتغير حالتك المزاجية سريعًا بحسب ما يدور حولك إلى غضبٍ أو انفعالٍ أو ذنبٍ أو عارٍ أو يأسٍ أو حماسٍ.
- تميل إلى الشعور بالإنفصال عن الآخرين لأنك تشعر بالأمان أكثر في بعض الأحيان.
- لديك مشاكل بالإنتباه والذاكرة.
- عندما تكون الأوضاع مؤلمةً جدًا من حولك، يسهل عليك أن تشعر بأنك منفصلٌ أو أن ‘‘تهمل جسدك’’.

هل هذه القائمة من أعراض العقل والجسد تحدث معك؟ إذًا، لقد غيّرت سلسلةٌ من تجاربك في الحياة مسارات عقلك وجسدك. انظر إلى القراءة الحدسية التالية.

هيتي: علاقاتي وأنا نتدمر

أتت هيتي إليّ لأنها كانت تواجه صعوبةً في التحكم بعواطفها وصحتها وعلاقاتها.

القراءة الحدسية

بدا عقل هيتي وكأنه حزمةٌ من العواطف. فالخوف تحول إلى غضبٍ، ثم إلى حزنٍ، وثم إلى فرحٍ فحبٍّ. لم أتمكن من معرفة أين انتهى الشعور الأول وأين انتهى الآخر. كان من الصعب بالنسبة إليها أن تحدد المشاعر التي تشعر بها سواء الخوف أو الغضب أو الحزن أو حتى الحب أو الفرح، والإستجابة لها بشكلٍ فعالٍ، وإطلاقها. عندما نظرت إلى حياتها، استطعت أن أرى مشاكل في

العلاقات منذ الطفولة حتى الكبر، وكلها تشبه بعضها البعض، الألم ثم الهرب.

الجسد

بدت المشاعر تنتقل إلى جسم هيتي كالماء المتدفق. شعرت أن عقل هيتي وجسدها كالرشاشات في الساحة الأمامية للحرب، بدءًا من الضغط على صدرها إلى الهضم غير المنتظم إلى التعب وانفجار طاقتها، فتعمل في الأول، ثم تنطفئ، ثم تعمل، ثم تنطفئ، وتستمرّ في تدفقٍ غير منتظمٍ.

الحقائق

أخبرتني هيتي إنها شُخّصت بأنها تعاني من ثنائي القطب 2 واضطراب الكرب التالي للرضخ. لقد تعرّضت لسوء المعاملة في مرحلة الطفولة، ثم عانت في وقتٍ لاحقٍ بسبب بعض العلاقات مع الشركاء الذين أساءوا معاملتها جسديًا وعاطفيًا. وفي اللحظة التي تبدأ بالتذكر، ترتفع مزاجيتها، ثم تنخفض. يتنشط جسدها جسديًا، وبعد ذلك تنام وتتعب لعدة أيامٍ.

الصدمة ومزاجية العقل الجسد

كيف تشوش الأحداث المؤلمة جدًا المزاج والصحة؟ إن الخوف من الصدمات يسبب إفراز الكورتيزول، الأمر الذي يجعل مزاجك يتقلب صعودًا ونزولاً. كما أن الأذى العاطفي والجسدي القاسي يجعل الدماغ والجسد يطلقان إبينيفرين الذي ينشطك في البداية، ثم يجعلك عصبيًا ومنهكًا. إذ يجعل الإبينيفرين عضلات جسدك كأربطةٍ مطاطيةٍ محكمةٍ. فتغضب، وتصبح أكثر قلقًا واندفاعًا، وربما تصبح مهووسًا بعض الشيء. يسبب لك الكورتيزول ضبابًا في الدماغ ومشاكل في التركيز والإنتباه. ومع الوقت، تغير الصدمة مسارات الذاكرة في دماغك (أكثر لاحقًا). وصدق أو لا تصدق، ستصل لدرجةٍ تشجعك على أن تنجذب إلى سيناريوهات تكرر الحدث الصادم. وهذا التكرار هو طريقة عمل عقلك وجسدك في محاولة شفاء الماضي، لكنهما يدفعان الصدمة إلى مكانٍ أعمق في الدماغ والجسد، مما يجعل حياتك الصحية تبتعد عن مسارها.

إذا كنت مزاجيًا، كما في الحالة السابقة التي تناولناها، قد تُشخّص حالتك بثنائي القطب 1 أو بثنائي القطب 2 في الطب النفسي، أو أنك مصابٌ بحالةٍ غامضةٍ تسمى اضطراب الشخصية الحدية.

وبات الأطباء والعلماء الآن يعرفون أن الكثير من الناس الذين يعانون من المزاجية قد مروا سابقًا بالصدمة. لذلك إذا عانيت سابقًا من الإساءة العاطفية والجسدية الحادة وتقلب المزاج، فمن الأفضل أن تعالج كلتا المشكلتين بدلاً من التركيز على تسمية التشخيص.

الحلّ

تحدثنا كثيرًا عن كيفية التعامل مع المزاجية في الحالات السابقة، لذلك يمكنك العودة إلى ما سبق لقراءة تلك الحلول.

بالإضافة إلى ذلك، إن كان لديك مشاكل مع المزاجية والإنفعال، فلن تكون الأدوية والمكملات الغذائية الحل الوحيد لتقلبات المزاج. يمكنك أن تتعلم كيف تعيد ربط منطقتي الدماغ لتخفيف المشاعر: منطقة الفص الحوفي أو الصدغي للعاطفة النقية ومنطقة الفص الجبهي التنفيذية لكبح العواطف. ويوجد علاجان يساعدان في إعادة ربط منطقتي الدماغ ألا وهما العلاج السلوكي المعرفي أو العلاج السلوكي الجدلي. إن العلاج السلوكي الجدلي التي ابتكرته امرأةٌ تدعى مارشا لينيهان، استنادًا إلى البوذية التبتية واليقظة، يساعدك على أن تأخذ مشاعر الدماغ الصحيحة والحدس وتوازنها مع أفكار الدماغ الأيسر لتحقيق حالاتٍ عاطفيةٍ أكثر توازنًا. وقد استُخدم العلاج السلوكي الجدلي لمشاكل المزاج مثل ثنائي القطب والإكتئاب والقلق، واضطرابات الكرب التالي للرضخ، بالإضافة إلى كل تلك الاضطرابات الشخصية الغامضة التي تثير الجدل وبالتالي يصعب تشخيصها (على سبيل المثال، اضطراب الشخصية الحدية).

اعتمادًا على المشاعر التي تشعر بها غالبًا، يمكنك تصميم هذا العمل خصيصًا لك. يمكن أن يساعدك العلاج السلوكي المعرفي أو العلاج السلوكي الجدلي على تعلم كيفية التعامل مع غضبك كي لا يزيد من مزاجيتك. هذه العلاجات يمكن أن تُعلمك أيضًا كيفية التحدث بفعاليةٍ عما يدور في عقلك لأحدٍ تحبه في الوقت المناسب وعدم كبت عواطفك إلى نقطةٍ تنفجر بسببها من الغضب. يمكنك أن تتعلم كيفية ضبط صوتك، فلا يعلو كثيرًا، ولا نخفض كثيرًا، ولكن ما بين بين، واختيار كلماتك بذكاءٍ اجتماعيٍّ ولطافةٍ لقول الشيء الصحيح للشخص المناسب في الوقت المناسب بالطريقة الصحيحة. قد تسأل: "كيف يمكن لأي شخصٍ أن يتعلم كيفية القيام بذلك؟" أؤكد لك، لقد تعلمت العلاج السلوكي الجدلي وعلمتُه أيضًا، وأنا أتعلم كيفية تطبيقه. لذلك يمكنك أنت كذلك.

بالإضافة إلى العلاج السلوكي الجدلي، يمكنك تحقيق التوازن في مزاجك وصحتك عن طريق

اليوغا والممارسات الحركية الأخرى، لأنها تساعد على تحقيق التوازن بين المبادرة والدافع وتساعد على تخفيف الإكتئاب الخفيف.

الثوابت

تقدم لويز بعض الوسائل الرائعة لتخفيف الغضب وبناء مشاعر إيجابيةٍ. أحدها هي قائمة الشكر:

أمضِ 10 دقائق كل صباحٍ لتكون شاكرًا لكل الخير في حياتك. ما الذي تمتن لأجله؟ كيف تبدأ يومك؟ ما هو أول ما تقوله في الصباح؟ اذكر ما لا يقل عن 10 أمورٍ في حياتك أنت ممتنٌ لها. أغمض عينيك وفكر مليًا قبل أن تكتب. قد يستغرق منك الأمر شهرًا لكتابة هذا. حسنًا. لا وقت محدد، ويمكنك أنت تضيف إلى القائمة ما تريد متى شئت. الفكرة هي أنه من الصعب أن تكون ممتنًا وغاضبًا في نفس الوقت.

أو جرّب هذا التمرين لخلق مشاعر إيجابيةٍ:

اكتب 50 شعورًا إيجابيًا عن نفسك. من الصعب كتابة مشاعر إيجابيةٍ عن نفسك عندما تكون غاضبًا، ولكن هذا يساعد على تحييد الغضب. انتبه لمشاعرك عندما تمارس الرياضة. هل هناك مقاومة؟ هل من الصعب أن ترى نفسك بشكلٍ إيجابيٍّ؟ استمر في الأمر، وتذكر مدى قوتك.

وانظر إلى الثوابت أدناه للأشكال المختلفة التي قد يتخذها الغضب:

- في الأوقات التي تشعر فيها بأن الغضب سيئٌ: ‘‘الغضب طبيعيٌّ وعاديٌّ’’.
- عندما يكون شخصٌ ما غاضبًا وتخاف منه: ‘‘أنا سأريح طفلي الداخلي. نحن بأمانٍ’’.
- عندما تشعر أن غضبك ليس أمرًا آمنًا: ‘‘أنا آمنٌ. إنها مجرد مشاعر’’.
- عندما تفكر بأن والديك لن يسمحا لك بالتعبير عن غضبك: ‘‘سأتجاوز حدود والديّ’’.
- عندما تفكر بأنّ أحدًا لن يحبك عندما تغضب: ‘‘كلما زاد صدقي، سيحبونني أكثر’’.
- إذا ظننت أنك تستطيع إخفاء غضبك: ‘‘أعبر عن غضبي بطرقٍ مناسبةٍ’’.
- إذا كان تجميع الغضب يصيبك بالغثيان: ‘‘أسمح لمشاعري بالتحرر’’.

- إذا كنت تعتقد أن غضبك خرج عن السيطرة: ‘‘أنا في سلامٍ مع نفسي وحياتي’’.
- إذا ظننت أن الجميع ضدك: ‘‘أنا محبوبٌ والجميع يحبني’’.
- إذا كنت خائفًا من الغضب: ‘‘أقرّ بكل مشاعري. أشعر بالأمان عندما أعرف غضبي’’.
- إذا ظننت أنه ليس من حقك أن تغضب: ‘‘كل مشاعري مقبولةٌ’’.
- إذا كنت واحدًا من أولئك الناس النادرين الذين يفكرون، لم أغضب قطّ: ‘‘التعبير الصحي عن الغضب يبقيني في صحةٍ جيدةٍ’’.
- إذا ظننت أن غضبك سيضر شخصًا ما: ‘‘الجميع آمنٌ معي عندما أعبّر عن مشاعري’’.
- وأخيرًا: ‘‘أسمح لنفسي بالبوح بعواطفي’’.

IV . اضطرابات المزاج وضباب الدماغ

هل أُخذ عقلك رهينةً للإكتئاب والضباب؟ يمكن أن يتزامن الإكتئاب مع ‘‘الضباب’’ الذي ينتشر من الدماغ إلى الجسد. ما هي الإشارات؟ انظر إلى قائمة الأعراض هذه وانظر ماذا ينطبق منها على حياتك الآن.

أعراض العقل

- تجد نفسك حزينًا جدًا أو منفعلاً أو منزعجًا من دون أي سببٍ.
- تفقد التركيز والإنتباه ويتشوش عقلك. قد تكون في طور قيادة سيارتك، وفجأةً لا تعرف لم وصلت إلى هذا الشارع.
- تفقد صفاء عقلك وسرعة البديهة، تبدو ذاكرتك مشوشةً.
- يقول أصدقاؤك إنك تتكلم أكثر من المعتاد ولكنك لا تصل إلى مبتغاك.

أعراض الجسد

- تشعر بأن يديك وقدميك يرتجفان ويرتعشان.
- تنام خلال النهار وحتى في الليل.
- ترى الأشياء من زاوية عينيك، كالظلال المتحركة.
- تشعر بعدم الإرتياح، وتحتاج إلى التحرك من دون سببٍ.
- أعراضك غير مستقرةٍ، وهذا يعني أنها يمكن أن تتغير من ساعةٍ إلى ساعةٍ ومن يومٍ إلى يومٍ. وتزداد سوءًا حوالى الساعة الرابعة مساءًا.

إذا ظهرت لديك بعض هذه الأعراض، قد يكون لديك ضبابًا في الدماغ. وقد سماه الناس من قبل بأسماء متنوعةٍ مثل الارتباك، الهذيان، الخبل، ولكن معظم الناس يعرفون فقط عبارة "ضباب الدماغ". تابع الحالة التالية وانظر ما إذا كانت تبدو مألوفةً.

إيرين: أريد إستعادة دماغي

جاءت إيرين إلي للحصول على قراءةٍ حدسيةٍ طبيةٍ، وقالت: "أريد إستعادة دماغي".

القراءة الحدسية

عندما نظرت إلى عقل إيرين بشكلٍ حدسيٍّ، رأيت أفكارها تتوقف. تمامًا كالسيارة التي توقفت عند إشارة المرور، فعلقت أفكارها ببساطةٍ. بدت وكأن حياتها قد توقفت كذلك. لم أتمكن من رؤية وظيفةٍ، لم أتمكن من رؤية علاقةٍ، في الواقع واجهت مشكلةً في رؤيتها تخرج من المنزل. واجهت صعوبةً في رؤية رفيقٍ. وواجهت صعوبةً في رؤية الأصدقاء والزملاء. شعرت أن إيرين منفيةٌ.

الجسد

يبدو أن إيرين تعاني مشاكل النسيان، والتركيز، والإنتباه. حدسيًا، بدت أنها تعاني دوخةً ومشكلةً في التركيز عندما تحاول القراءة أو مشاهدة التلفاز مع مرور الوقت. بدا جسدها كله يؤلمها، وخاصةً عنقها. بدت حزينةً، لكنها في الواقع بدت أنها تقلل من مشاكلها الجسدية. حدسيًا، شعرت بخدرٍ ونخز في الجانب الأيسر من جسدها، وخاصةً في يديها وقدميها، والتي بدت نائمةً.

الحقائق

تم تشخيص إيرين بالتصلب المتعدد، لكنها قالت إن الأطباء قالوا هراءًا. قالت: "أريد إستعادة دماغي". قالت مؤخرًا إنها سقطت على الرصيف، وأجرى لها الطبيب تصويرًا بالرنين المغناطيسي وتبين معه كل اللويحات في دماغها. وبسبب الإخفاقات والأخطاء في العمل، اضطرت إلى التقاعد المبكر. إيرين، محاسبةٌ، ودائمًا تفخر بأنها مثاليةٌ في عملها. لم تستطع أن تفهم لمَ يجد الناس أخطاءًا. في الفترة الأخيرة، كانت إيرين تبقى في المنزل وتقدم الرعاية لأحفادها. إلا أن عائلتها خففت شيئًا فشيئًا طلب مساعدتها بسبب بعض الإرتباك من "الأخطاء" التي ارتكبتها خلال جلسة رعاية الأطفال مؤخرًا.

الحل

لا تحتاج إلى أن تُصاب بمرضٍ خطيرٍ ليكون لديك ضبابًا في الدماغ. إذ يمكن لبعض المشاكل أن تسبب الإكتئاب والإرتباك والهذيان في بعض المناطق في عقلك وجسدك:

- عدوى؛ مشاكل في الجهاز المناعي مثل اللايم أو الإنفلونزا أو الإلتهاب الرئوي أو الفيروسات، ومشاكل المناعة الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والذئبة، وما إلى ذلك؛ والسرطانات والأورام.

- التغيرات الهرمونية في فترة انقطاع الطمث أو فترة ما قبل انقطاع الطمث، مثل التغيرات في هرمون الغدة الدرقية أو الكورتيزول أو التستوستيرون.

- معدل سكر الدم المتغير

- الأدوية والأدوية والأدوية! يمكن أن تسبب تشوشًا دماغيًا كأثرٍ جانبيٍّ سواء كانت حبوب لتخفيف الألم، حبوب منومة، منشطات، أو مضادات اكتئاب، وغيرها الكثير. وقد تقوم بعض الأعشاب بالأثر نفسه، فبمجرد أنها طبيعيةٌ لا يعني أنها لن تسبب ضبابًا في الدماغ. يمكن أن يسبب مزج بعض الأدوية ضبابًا في الدماغ. حتى أنه يمكن للمخدرات والكحول والكوكايين والماريجوانا، وأي نوعٍ من المخدرات أن يغير عقلك.

- التغييرات في كيمياء الجسد والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم، وما إلى ذلك.

- اضطرابات الأكل؛ فقدان الشهية.
- توقف التنفس أثناء النوم؛ الربو غير المستقر.
- مرض القلب والأوعية الدموية، بعد النوبة القلبية أو جراحة القلب، ارتفاع ضغط الدم غير المستقر، أدوية ضغط الدم.
- نوبات صرع؛ مشاكل في الدماغ مثل مرض الزهايمر وغيره من أمراض الخرف، وإصابات الدماغ، ارتجاج، نزيف. واضطرابات الدماغ الأخرى، مثل التصلب المتعدد.
- الجراحة، التخدير، أو اندماج الأمراض الخطيرة.
- الصدمة العاطفية
- ومضات روحية وحالات النشوة.

وبالتالي، فإن الحل للضباب في دماغك سيعتمد بالتأكيد على سبب هذا الضباب.

ما هو علاج ضباب الدماغ واضطرابات المزاج؟ أنت تعالج الاضطراب الجسدي. في حالة إيرين، هي تحتاج إلى تقييم التصلب المتعدد عندها. وأنت؟ اجلس مع ممارسٍ تثق به وانظرا إلى قائمة أسباب ضباب الدماغ واضطرابات المزاج. لا تستشر مجموعةً من الأطباء الذين يقولون لك ما يجب القيام به أو يقولون لك ما تريد أن تسمعه فحسب. ابنِ نهج فريقٍ متوازنٍ. مع مساعدة هذا الفريق، لن توضح سبب تشوش دماغك فحسب والعلاجات المناسبة، بل ستوضح أيضًا حاجتك إلى تقليص قائمة المكملات الغذائية والأعشاب والأدوية.

وبمجرد تحديد سبب ضباب الدماغ، يمكنك بعد ذلك التركيز على معالجة الحالة المزاجية فقط، وذلك باستخدام حلول من الأقسام الأولى من هذا الفصل. إذا كنت لا تزال تواجه مشاكل في التركيز والإنتباه، وخصوصًا أثناء التغيرات الهرمونية، قد ترغب في قراءة الفصل 5 عن الذاكرة. إذا كانت المشكلة هي القلق والصدمة التي تسبب تشوش الدماغ، انتقل إلى الفصل 2 عن القلق. وأخيرًا، إذا استبعدت كل هذه الأسباب ووجدت أنك في خضم حدثٍ روحيٍّ يفصلك عن كوكب الأرض، انتقل إلى الفصل 6.

ومن المفيد أيضًا أن تخطو بعيدًا وتأخذ لحظة تأملٍ مع نفسك. يوجد معلمٌ روحانيٌّ يدعى بعل شيم توف الذي علّم قوة "الإبعاد" المفروضة ذاتيًا. ما هو "الإبعاد" المفروض ذاتيًا؟ هو السفر بعيدًا

عن مكان العائلة، وعدم أخذ سوى بعض الأشياء المشتركة. بالنسبة إلى البعض، إنها رحلةٌ بعيدةٌ عن المنزل. بالنسبة للآخرين، هي مجرد رحلةٍ قصيرةٍ. ستساعدك رحلةٌ روحيةٌ بهذه الطريقة على التخلص من الحزن والإذلال. هذه الإجازات تساعدك على التخلص من التردد، والتركيز على العاطفة، وسماع صوت روحك. يساعد ''الإبعاد'' الروحي المفروض ذاتيًا عقلك على المراقبة والوصف والسماح. لا هرب، لا ابتعاد، لا محاولة للسيطرة، ولكن ببساطةٍ السماح. وسواء كان غضبك ناتجًا عن بعض الأحداث التي لا يمكنك القيام بأي شيءٍ لحلها، أو عن الحزن أو الخوف، فإن أخذ قيلولةٍ روحيةٍ يساعدك على الحصول على وضوحٍ روحانيٍّ. وبينما تكون في ''إبعادٍ'' مفروضٍ ذاتيًا، تدرك أنك لست وحدك. في الواقع، عندما تنفصل عن المألوف، يمكنك الحصول على فرصةٍ لتكون متصلاً مع قوتك الأعلى، الإله، أو مهما تريد أن تسميها. أنت روحٌ. أنت لست وحدك.

الثوابت

إذا عانيت ضبابًا في الدماغ، فهذا سيزيد من إحتمال الإكتئاب والمزاجية، فانظر إلى الموضوع من زاوية الحدس الطبي. فضباب الدماغ غالبًا ما يخترق الحاجز بين الدماغ والجسد. في الحدس الطبي، يُعتبر ضباب الدماغ قضية المركز السادس. والمركز السادس يتعلق بالإدراك والفكر. إذا كان لديك هذا العقل المشوش، فإنه يضعف قدرتك على رؤية طريقك من خلال مشكلةٍ، ومن خلال التعريف قد يكون لديك نوعًا من العمى تجاهه. انظر من ''وجهة نظر المدرب''، أي اطلب من شخصٍ ما مساعدتك لرؤية طريقك من خلال مشكلتك.

وهنا طريقةٌ أخرى للنظر إلى الحواجز في عقلك: عندما تقول إثباتًا، هل تراودك فكرةٌ سلبيةٌ؟ عندما تقول إثباتًا، هل يراودك نمط تفكيرٍ سلبيٍّ، هذا حاجزٌ، وملاحظة هذا هو أمرٌ عظيمٌ، وكأنك تقوم بالرنين المغناطيسي الوظيفي. فإنه يتيح لك معرفة أن هناك نمط تفكيرٍ في الدماغ، حاجزٌ، وهذا يمنعك من التغير. ويوفر لك فرصةً لمعرفة ما هي الحواجز التي تقف في طريق شفائك.

قامت لويز هاي بعملٍ مكثفٍ عن الحواجز وكيفية حلها. يوجد حواجز في حياتنا للتسامح، وحواجز في حياتنا للنقد، والإستياء، والخوف، والشعور بالذنب. إنّ أقوى الثوابت للتخطي هي كالتالي:

- أحب نفسي وأعتمد عليها.
- من خلال اختيار الحب والأفكار المفرحة، أخلق عالمًا من الحب والسعادة. أنا آمنٌ

وحرٌّ.

رسالة المزاج

إذا كنت تعاني مشاكل في إكتئاب العقل والجسد، المزاجية، والصدمات النفسية، أو ضباب الدماغ، اعثر على رسالةٍ حدسيةٍ طبيةٍ للمزاج لزيادة شفائك إلى أقصى حدٍّ ممكنٍ. المزاج هو جزءٌ من نظام التوجيه الحدسي للجسد الذي يتيح لنا أن نعرف ما يحتاج إلى تغييرٍ. في خضمّ الفوضى، توقف. اسحب نفسك من كل ما يحدث. طر كالنورس فوق البحر، وحاول أن ترى من منظورٍ آخر. ما الذي يجعل هذا المزاج متهوّرًا؟ ماذا فقدت؟ هذا هو الحزن. ما الذي يقلل من احترامك؟ هذا هو الغضب. ما الذي يهددك برأيك؟ هذا هو الخوف. وما إلى ذلك. إذا استطعت أن تبدأ بعملية تسمية العاطفة، يمكنك أن تتعلم كيفية الرد عليها بشكلٍ فعّالٍ ومن ثم إطلاقها. من خلال القيام بهذه العملية، التي تُعدّ في الواقع الخطوة الأولى في العلاج السلوكي الجدلي، قد تتوقف العاطفة في الدماغ عن التسبب بتأثير الدومينو وتحويله إلى مشكلةٍ صحيةٍ في الجسد.

الفصل الثاني
القلق

هل جعلتك العصبية بالكاد تشعر بالراحة حول الناس؟ هل جعلك الخوف بالكاد تستخدم كل ما لديك من عطاءٍ ومواهب ومهاراتٍ في التعليم والعمل؟ هل يمنعك القلق من التغير والنمو والشيخوخة بثقةٍ؟ إذا كان هذا صحيحًا، فالقلق الآن، في هذه اللحظة، يؤثر على دماغك وجسدك.

على مدى الثلاثين سنة الماضية، وخلال كل المشاورات التي أجريتها تقريبًا، دائمًا ما صادفت أحدًا قال لي: "حسنًا، سأفعل ذلك لو لم أخف". سأغير وظيفتي، سأبحث عن علاقةٍ أفضل، سأطليب ترقيةً، وما إلى ذلك. وكما تقول لويز هاي: "تخيل الاحتمالات من دون خوفٍ!" إذا كنت تقلق دائمًا، وتعرضت لخوفٍ طويلٍ وبطيءٍ، وإذا كان لديك هواجس ودوافع وصعوبةً في التحكم، سواء عانيت صدمةً في الماضي جعلتك مذعورًا وعصبيًا، أو ما إذا عانيت خوفًا شديدًا من شيءٍ يهدد الحياة، فهذا الفصل يعنيك.

طرق النظر إلى الخوف

الخوف جزءٌ مهمٌّ من نظامنا التوجيهي الحدسي، فهو يحمينا ممّا نراه ضارًّا. يمنعك من الركض في منتصف حركة المرور أو التصرف بطريقةٍ طائشةٍ تمامًا. ولكن، إذا منعك الخوف من الإستفادة من الإمكانات، فأنت لديك مشكلةً. إذا كان الخوف من الرفض يمنعك من إيجاد الحب في حياتك، فالقلق يبعدك عن العيش بشكلٍ سليمٍ. إذا كان الخوف من الانتقاد والفشل يمنعانك من الاستفادة من هِبات حياتك المهنية والفكرية، فالقلق والتوتر يحدّان من إمكاناتك. وأخيرًا، إذا كنت خائفًا من أن تكون وحيدًا، قد تجد نفسك عالقًا في علاقةٍ قد تكون مسيئةً في الواقع. فمن جهةٍ، يمكن أن يحمينا الخوف، ولكن إلى أقصى الحدود، يمكن أن يشلنا.

قلق الدماغ-الجسد

إن إكتئاب الدماغ-الجسد أمرٌ شائعٌ جدًا، تمامًا مثل قلق الدماغ-الجسد. نحن جميعًا نعلم ماذا يعني أن تشعر عاطفيًا بالعصبية أو الذعر أو الإضطراب أو القلق. إلا أن قلق الجسد يحدث عندما تتوتر عضلاتك، ويشعر جهازك الهضمي بالإنتفاخ والإمساك. قد تشعر بأنك تريد الذهاب إلى الحمام أو قد يصيبك الإمساك. في بعض الأحيان تشعر بأن تنفسك قد ضاق أو أن نبضات قلبك تتسارع. قد تشعر بأن مقطوعةً عالقةٌ في حلقك. قد يكون لديك مشاكل في الإنتباه. قد يصبح عقلك فارغًا. قد تشعر بالدوار، والدوخة، وربما تشعر وكأنك تفقد السيطرة.

في النهاية، نحن جميعًا نعرف ماذا يعني الإرتجاف من الخوف والتجمد من وقتٍ لآخر. ومع ذلك، يمكن أن يزيد الذعر والقلق عند ثلثينا إلى درجةٍ نعجز عن ترك منازلنا (الخوف من الأماكن المكشوفة). يمكن لأشخاصٍ آخرين رفض الترقيات في العمل خوفًا من الفشل. وأخيرًا وليس آخرًا، قد أُصيب بعض الأشخاص بصدماتٍ نفسيةٍ في العلاقات، أو في الحرب، أو كانت أسرهم خائفةً جدا أو وقعوا ضحايا، وأنهم يعيدون تجربة الخوف في حياتهم الحالية من خلال الإرتجاف وعدم الكلام والخدر.

تعتقد لويز هاي أنه يوجد خيارٌ بين الحب والخوف. فكر في الأمر. الحب والخوف؟ نحن نخاف من التغيير، ونخاف عندما لا نتغير. في كلتا الحالتين، سنشعر بالخوف. نخاف من المستقبل، ونخاف إذا لم يكن لدينا مستقبلاً. إننا نشعر بالخوف عندما نستغل الفرصة، ونشعر بالخوف عندما لا يكون لدينا خيارًا. نشعر بالخوف عندما نكون بمفردنا، ونشعر بالخوف عندما نكون بين حشدٍ كبيرٍ من الناس. وأخيرًا، قد نخاف من العلاقة الحميمة، ولكن من ناحيةٍ أخرى، عندما يتركنا أحد أحبائنا، نخاف. من الواضح أن الخوف جزءٌ من التجربة الإنسانية. لذلك، لويز هاي محقةٌ. يمكننا الإختيار بين الحب والخوف. ولكن يجب أن نعرف أن الحب والخوف مترافقان. لا يمكن أن يكون أحدهما من دون الآخر.

الحب معجزةٌ نبحث كلّنا عنها. ليس غرورًا. وليس تكبرًا. هو حبٌّ. هو احترامٌ كبيرٌ لأنفسنا وامتنانٌ لمعجزة أجسادنا وعقولنا. ذكر نفسك، في المرة القادمة عندما تخاف من هذا المفهوم البسيط. الخوف لا يمكّنك من أن تثق بنفسك أو تحب نفسك. أضف المزيد من التساؤلات حول هذه المسألة، ربما الخوف فرصةٌ لتوظيف الإيمان. آمن بالإله أو الكون أو بقوةٍ خارج نفسك. ذكّر نفسك بهذه المفاهيم فحسب في المرة القادمة عندما لا تشعر بأنك "جيدٌ بما فيه الكفاية" ويتدخل الخوف في قدرتك

على اتخاذ قرار. (المزيد عن القلق والإيمان والروحانية في الفصل 6).

القلق والحدس الطبي

في الحدس الطبي، يُعتبر القلق جزءًا من نظام التوجيه العاطفي الذي يخبرنا بأنّ شيئًا ما يحتاج إلى التغيير. في الواقع، القلق هو أحد أكثر الأجزاء تطويرًا لحدسك. لم ألتق بعد أي شخصٍ حدسيٍّ للغاية وغير قلقٍ أبدًا. اللوزة، وهي منطقة الحدس في الدماغ ، ومنطقة القلق أيضًا. لذا، إذا أردت أن تكون حدسيًا، تقبّل وأحبّ وكرّم تلك المنطقة المضطربة والعصبية من الدماغ. كتبت سوزان جيفرس كتابًا رائعًا بعنوان "استشعر الخوف، وقم بالعمل بطريقةٍ ما". كان يمكن تسمية هذا الكتاب بـ"استشعر بالحدس وقم بالعمل بطريقةٍ ما". ربما شعرت بالخوف عندما بدأت أمرًا جديدًا في حياتك. عندما تشعر بما هو جديدٍ وغير مألوفٍ، وعندما تشعر بما تظنّ أنه يهددك، فإن الغدة الكظرية ستنتج الإبينيفرين، تلك الناقلات العصبية المفعمة بالنشاط. بالنسبة إلى بعض الأفراد الذين هم "عرضةً" لذاك الدماغ القلق والحدسي، ستزيد المنشطات ذعرهم كالقهوة، وسيصابون برهاب التغيير. وتقول سوزان جيفرز إن المشكلة الحقيقية ليست الشعور بالخوف ولكن كيف نتعامل مع الخوف. اعرف أن التغيير يأتي ويذهب. هو ليس ثابتًا. والخوف مع التغيير يمكن أن يأتي ويذهب. الحدس يأتي ويذهب أيضًا. قد تشعر بأن شخصًا ما سيتصل بك، ثم يرن الهاتف، وينتهي الأمر. قد تشعر بأن أمرًا مؤلمًا قد يحدث لأحد أفراد أسرتك. سيأتي ويذهب أيضًا. من أجل التعامل مع الخوف والقلق في الدماغ والجسد، يجب تعلم كيفية التعامل مع التغيير والحدس. كيف؟ نتعلم كيف:

1. نشعر بالخوف
2. نحدد ما حثّ عليه
3. نستجيب له بفعاليةٍ
4. نطلقه

وبالمثل، يمكنك أيضًا تسمية الحدس المرتبط بالخوف، وتحديد ما حثّ عليه، والإستجابة له بفعاليةٍ، وإطلاقه.

إذا لم تتمكن من معالجة الخوف والحدس بفعاليةٍ، لن يبقى أمرًا مؤقتًا. بل سيستقر، وسيخلق سلسلةً تعاقبيةً من الأعراض في الدماغ والجسد. فما كان خوفًا في البداية أو حدسًا، سيتحول إلى

عصبيةٍ ونخز ومجموعةٍ متنوعةٍ من أنواع الخوف الأخرى. تظهر الأعراض البيوكيميائية في الدماغ والجسد. تشتد العضلات، مع آلام أسفل الظهر، والغثيان، وانكماش في المعدة، والإمساك، والإسهال، وضيق في التنفس، وخثرة في الحلق، ومشاكل في التركيز والإنتباه (انظر الفصل 4)، ضباب الدماغ (انظر الفصل 1)، واصطكاك الأسنان. كل هذه هي أعراض قلق الجسد. وقد تكون أيضًا أعراضًا جسديةً لنظام توجيهٍ حدسيٍّ يخبركم بأنه يوجد حاجةٌ إلى حضور شيءٍ ما من حولك.

كيف تعرف أن لديك قلقًا في الجسد؟ دعونا ننتقل إلى المراكز تدريجيًا. إذا كنت تعاني الخوف والقلق الذي يبقى ‘‘عالقًا’’ في الدماغ والجسد، فإنه يخلق سلسلةً تعاقبيةً من الأحداث، ويعطل الإبينيفرين والكورتيزول في الغدة الكظرية، ويؤثر على الجهاز المناعي ويُقلص عضلات الجسد، ويزيد من إحتمال تعرّضك للمشاكل التالية:

- المركز الأول: الأكزيما، الشرى، الصدفية، والطفح الجلدي، مما يشير إلى أنك قد تعاني مشاكل في مشاعر السلامة والأمن في العالم. لعلمك، الحدس يعلمك بأن أمرًا خاطئًا أو مشكلةً مع شخصٍ ما في عائلتك أو مجموعةٍ أخرى في حياتك تجري.

- المركز الثاني: آلام أسفل الظهر، مشاكل المثانة، مشاكل في الرغبة الجنسية، العجز الجنسي، أو هرمونات غير مستقرة، مما يتيح لك معرفة أنك قد تكون قلقًا بشأن الجنس أو المال. كما قد يتيح لك معرفة أنه يوجد مشكلةٌ في علاقتك مع الشريك بشكلٍ حدسيٍّ.

- المركز الثالث: التهاب القولون أو الإسهال أو متلازمة القولون العصبي أو الغثيان أو القرحة أو الإفراط في تناول الطعام أو احتساء الكحول أو معدل السكر غير المستقر أو فقدان الشهية قد يخبرك بأنك تشعر بالانتقاد أو القلق في العمل أو في صورتك. بدلاً من ذلك، قد يسمح لك حدسك بمعرفة أنه يوجد مشكلةٌ مع شخصٍ ما ينتقدك في العمل أو في بيئتك.

- المركز الرابع: الحساسية التنفسية مثل حمى القش، وضيق التنفس، والربو، بالإضافة إلى خفقان القلب، مما يخبرك أنك تعاني قلقًا عند التحدث أمام الناس عندما تشعر بالإنتقاد أو الرفض. بدلاً من ذلك، قد يشعر حدسك بأن شخصًا بالقرب منك لا يشعر بالأمان والحماية.

- المركز الخامس: خثرةٌ في الحلق، اصطكاك الأسنان، التهاب الحلق، أو قصور الغدة الدرقية قد يمكّنك من معرفة أنك تخاف من الرفض والنقد عندما تتحدث.

- المركز السادس: الدوخة، والدوار، والأرق، ومشاكل الإنتباه والذاكرة، مما يتيح لك

معرفة أنك غير آمنٍ في طريقة تفكيرك بالعالم أو رؤيته.

- المركز السابع: مشاكل أمراض تهدد الحياة أو الشيخوخة بشكلٍ عامٍ.

كل هذه المناطق في الجسد هي أمثلةٌ عن القلق في الدماغ والجسد، مما يتيح لك أن تعرف حدسيًا أن الخوف قد يقودك إلى التصرف بجنونٍ في حياتك وأنك يجب أن تعير إهتمامًا لأمرٍ ما.

دماغك مع الخوف

ترى لويز العلاقة بين الخوف والأفكار وتجاربنا مثل غيرها من ممارسي مختصين للعقل والجسد والأطباء النفسيين. يقول الكثير من الناس إننا نحن من نخلق الألم في حياتنا. إن الأمر أكثر تعقيدًا بقليلٍ. وكما قلنا في الفصل السابق، إذا كانت الصدمة تشكل الدماغ وتوجهه نحو العلاقات والتجارب التي تكرر صدمة الماضي بشكلٍ غير مقصودٍ، عندئذٍ فإن القول بأن خلق الألم في حياتنا سيكون نصف القصة فحسب. أنا، كوني عالمة أعصاب وحدسيةٌ طبيةٌ، فأنا قادرةٌ أكثر على وصف الظاهرة كما يلي: العلم يرينا أن الكيمياء الحيوية لمناطق الخوف والذاكرة في الدماغ تتشكل بحسب تكرار الأحداث المؤلمة في حياتنا مثل العثة بالنسبة للهب. هل يعني ذلك أننا نلقي باللوم على المحنة؟ إنّ الطريقة الأفضل لمساعدة أنفسنا على شفاء أدمغتنا وأجسادنا لخلق الصحة والسعادة سيكون هذا: تحديد كيف يتلف الخوف في الدماغ دارات الدماغ إلى أن نفقد قدرتنا على رؤية خيارات أصحّ وفرصٍ أفضل لاختيار أصدقاء جيدين، وأسرةٍ، وزملاء، وعلمٍ، وعملٍ. هذا الفصل سيساعدك على شفاء دارات الدماغ المتعلقة بالخوف في الجسد والدماغ، سواء كنت مهيأ للقلق بسبب الوراثة أو الصدمة أو غير ذلك.

ومن المعروف الآن، بالنسبة للممارسين المختصين بالعقل والجسد مثل لويز أو علماء النفس أو علماء الدماغ، فإن الأفكار المخيفة تصور البيئة بطريقةٍ مخيفةٍ، وتزيد من فرصتنا في اتخاذ خياراتٍ أقل مهارةً في أسرنا، وعلاقاتنا، وأموالنا، وعملنا، وما إلى ذلك. ويُعتبر جزءًا من الخوف هو عدم المعرفة، وعندما تسمح لنفسك بتعلم المهارات لمواجهة الخوف، يمكنك أن تتعلم أن تزدهر في عالم الأسر السليمة والعلاقات والأموال، وما إلى ذلك.

وكما لاحظت لويز، جميعنا يسمع أشياء من طفولتنا، وأصوات آبائنا، وأصوات خائفةً تحذرنا من الخطر. لكن ما يهم هو تصرفنا تجاه تلك الأصوات وتلك التجارب. إذا قال لك الناس من حولك أن تخاف، وإذا قالوا إن تجربة الحياة لن تدعك في مأمنٍ، ستخبرك أفكارك أن العالم سيكون مكانًا مخيفًا.

ونعم، إن وجود صدمةٍ شديدةٍ كالاعتداء الجنسي، والتحرش بالأقارب، والإعتداء الجسدي في الزواج، سيفتح عقلك وجسدك على الخوف والقلق. ستكون أكثر عرضةً لترى العالم، والعلاقات، والأسر على أنها مخيفةٌ. ومع ذلك، يمكننا تغيير أفكارنا التي ستغير نظرتنا للعالم حتى نتمكن من اتخاذ خياراتٍ أفضل في العلاقات والأسر والإبتعاد عن إعادة خلق صدمتنا ومأساتنا. لا يمكنك أن تفعل أي شيءٍ عندما يجرفك الفيضان، والإعصار والحرب أو البيئة التي تلجأ إليها. لا يمكنك أن تفعل أي شيءٍ حيال الإعتداء الجنسي الماضي أو الاغتصاب أو المأساة العاطفية أو الجسدية. صحيحٌ أن البعض منا يعتقد أننا اخترنا هذه الحياة، واخترنا أهلنا واخترنا هذه الصراعات التي نعيشها. أنا أحاول ببساطةٍ مساعدة كل واحدٍ منا في الحياة التي ولدنا فيها على تعلم تشكيل أدمغتنا وأجسادنا حتى يمكننا أن نرى العالم أكثر أمنًا وطمأنينةً، وحتى نتمكن من العيش بخوفٍ أقل.

شبكة الخوف

كيف يدعم العلم شفاء عقلك بالتأمل، والثوابت، والحدس؟ لخلق الكمال في الدماغ والجسد، نحنٍ بحاجة إلى النظر إلى الخوف كشبكةٍ. يوجد شبكة خوفٍ في دماغنا ترتبط بالنظر، والسمع، وأجسادنا وصحتنا. ويوجد سلسلةٌ من الأماكن في الدماغ تخلق الخوف. المنطقة الرئيسية هي اللوزة. كل ما نراه ونسمعه ونشمه ونتذوقه يتصفى في اللوزة، وخاصةً ما رأيناه وسمعناه في الماضي. يوجد منطقتان أُخريان تأخذان الخوف الذي نعيشه في اللوزة ومن ثم تجعلانا نعمل ونفكّر بطريقةٍ متكررةٍ وإجباريةٍ. إحدى المنطقتين هي في الفص الجبهي، وتُسمّى التلفيف الحزامي الأمامي. وتسمى المنطقة الأخرى المذنّب. ليس عليك أن تكون طبيبًا عصبيًا لتعرف أنك عندما تشعر بالقلق، تدور عجلة جربوعٍ في رأسك وتسبب لك القلق مرارًا وتكرارًا، ثم تحاول أن تفعل شيئًا للتغيير أو السيطرة عليها، مثل التحقق من الموقد، ووضع قوائم، وتنظيف مكتبك، وما إلى ذلك.

يوجد مناطق أخرى في الدماغ لها علاقة بتلك الأنماط الفكرية التي تزيد من شعورنا بالقلق أو تُقلله. فمنطقة الفص الجبهي، قشرة الفص الجبهي الظهرية (واختصارها DLPFC، إذا كنت ترغب في إبهار أصدقائك في حفل كوكتيل)، هي المنطقة الرابعة من شبكة الخوف. وتؤثر هذه المنطقة على الخوف في أفكارك والتي بدورها تؤثر على الأسرة، والعلاقات، والمال، والعمل. لذلك، ستفهم أنه من خلال وجود الخوف في مناطق متعددةٍ من الدماغ، فأنت تتمتع بقدراتٍ لعلاج القلق في دماغك وجسدك. هذا هو السبب في عدم مناسبة حلول القلق للجميع.

المنطقة الخامسة من شبكة الخوف هي المنطقة الجبهية الحجاجية للتعاطف والترابط. هذه هي

المنطقة التي تحدد كيفية تأثير الصدمة والقلق على علاقاتك. المنطقة السادسة، الجزيرة، هي منطقة الجسد، حيث يؤثر الخوف على صحتك. انتبهوا، تتصل الجزيرة بالغدة الكظرية، وهي المنطقة التي تتحكم بهرمونات التوتر الكورتيزول والإبينيفرين. نعم، هذا صحيحٌ، تستجيب الغدة الكظرية للتعب الكظري. عندما تخاف، أو يقلق دماغك، سيقلق جسدك. ستشتد عضلاتك وسينكمش جهازك الهضمي، وقد تُصاب بالإمساك أو الإسهال. ستشتد عضلات المثانة والمهبل، مما سيتسبب لك بأحاسيس غير مريحةٍ في المنطقتين. ستتسارع نبضات قلبك وسيضيق تنفسك. ولن ينتهي الأمر هنا. ستشعر بخثرٍ في الحلق، والدوخة والدوار. ستتسارع الأفكار في عقلك، ولن تتمكن من التركيز أو الإنتباه.

يمكن أن يؤثر القلق على منطقةٍ أو أكثر من هذه الشبكة، كشبكة الهاتف، بمجرد أن تتضرر منطقةٌ واحدةٌ، سيتردد الصدى ويصيب كلّ الشبكات. فما تراه مثيرًا للقلق سينتقل إلى اللوزة المخية، ثم إلى الجزيرة، وسيُحدث رد فعلٍ في الجسد، ويضرب الغدة الكظرية، ويفرز الكورتيزول، ويؤثر على الجهاز المناعي، وفي غضون 24 إلى 48 ساعةٍ، ستعرف أنك مصابٌ بالإنفلونزا. أو قد يسبب لك رد فعل الجسد للإبينيفرين الصداع. وستقول لشخصٍ ما:"لا تخبرني بذلك. أنت تسبب لي الصداع".

إعادة ربط الشبكة

حسنًا، لديك ست مناطق في الدماغ لشبكة الخوف. والأمر هو: يمكنك إعادة توصيل هذه الشبكة. تمامًا مثل المنزل الذي تم توصيل الكهرباء فيه بشكلٍ غير صحيحٍ، يمكن إعادة توصيل دماغك بشعوريّ الأمن والأمان. فمن خلال زيادة حجم أي من هذه المناطق الدماغية وكثافتها، يمكنك تغيير طريقة رؤيتك وسماعك وشعورك وتجربتك للعالم. يمكنك تغيير أنماط تفكيرك بتأكيداتٍ عبر قشرة الفص الجبهي الظهرية، باستخدام عباراتٍ مثل:

سأطلق المخاوف القديمة والجديدة وأتركها. لا حاجة بعد لتخويف نفسي. سأسامح كل من أذاني. سأسامح نفسي لإيذاء الآخرين. سأسامح نفسي لمضايقة نفسي ومعاقبتي. أسامح والديّ بسبب مخاوفهم وقيودهم. أعلن الآن لنفسي أنني في أمانٍ. سأنام وأستيقظ وأتحرك بأمانٍ تامٍّ.

يمكنك أن تفعل الأمر نفسه في العلاج السلوكي المعرفي أو العلاج السلوكي الجدلي أو العلاج النفسي. ويمكنك أيضًا تغيير السلوك المرتبط بالمذنّب أو القشرة الحزامية الأمامية من خلال العمل مع مدربٍ ومستشارٍ مهنيٍّ وما إلى ذلك. ويمكنك العمل مع معالجٍ جسديٍّ على ذكريات جسدك. يمكنك العمل مع أخصائيٍّ في علم المناعة وخبير التغذية عن التعب الكظري/الغدة الكظرية/نمط الكورتيزول.

ربما تعرضت للتوتر أو الصدمة في الماضي. ربما مررت بخوفٍ في حياتك بعد ذلك. ولكن يمكنك خلق عالمٍ آمنٍ وسلميٍّ ومطمئنٍ في عقلك وجسدك.

ثم الدواء: يمكننا باستخدامه أن نتعلم زيادة الحجم وإنقاص انحدار أي من مناطق الدماغ هذه بالمكملات الغذائية أو الأدوية أو العلاجات الأخرى. يستخدم علم النفس التقليدي مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائي مثل ليكسابرو أو زولوفت لمعالجة القلق. قد نستخدم أيضًا علاجات بديلة مثل 5-هيدروكسيتريبتوفان ورهوديولا وحمض الغاما-أمينوبيوتيريك والناردين ونبات الكافا وزهرة الآلام والبلسان الليموني والمغنيسيوم وغيرها (راجع التفاصيل في عيادة كل على ما يُرام).

لقد دعم الطب النفسي التقليدي العلاج النفسي أو التحليل النفسي الذي يساعدك على بناء علاقةٍ داعمةٍ مع معالجٍ نفسيٍّ. تساعدك لويز هاي على استخدام الثوابت للقيام بتمارين "حب الطفل الداخلي" لتتعلم كيفية إعادة تربية نفسك. يمكن لأي من هاتين الممارستين أو كلاهما أن يساعداك على إعادة ربط دماغك بعيدًا عن الخوف وبناء عالمٍ أكثر حبًا وأقل رعبًا. هل يمكن لهذه الممارسات أن تغيّر بنية تلك المناطق الستة في شبكة دماغنا؟ في الواقع ، يقول علم التخلق إنها تستطيع. نعم، تؤدي الصدمة العاطفية المبكرة إلى تغيير دارات دماغك، وإحداث تغييرات في مناطق الذاكرة في اللوزة، والحُصين؛ ولكن هذه الخلايا التي في الحصين تنمو وتلد خلايا جديدةً مثلما تنمو وتلد نفسك من جديدٍ. لا يمكننا تغيير الماضي، ولكن يمكننا بناء مستقبلٍ جديدٍ.

كيف تحوّل عقلك من الخوف إلى الأمان

أولاً ، لا تستخدم الكلمات المجهدة أو القاهرة، لأنك عندما تقول "مجهدةً" أو "قاهرةً"، فأنت لا تعرف أنك قلقٌ فعلاً. لن تساعدك هذه الكلمات على شفاء دارات دماغك من الخوف. وإن ساعدتك، فإنها ستُبقي التوتر يرنّ داخل دماغك وجسدك. على مر العقود، كان الناس يجمعون القلق والعصبية والذعر معًا تحت المعنى الشامل للضغط. أنا متوترٌ جدًا! أنت متوترٌ جدًا! أنا مضطرب البال! أنا قلقٌ! يوجد الكثير من الجهد في العمل! لذلك، لدينا تمارين للحد من الإجهاد. اجلس في وضعيةٍ وتنفس وقل: "أنا أخفف من ضغوطي". ثم عد إلى العمل، ستصاب بالهلع، وستعود إلى وضعية "أنا أتنفس وأطلق التوتر". وستعود إلى مكان العمل وتُصاب بالهلع مرةً أخرى! ثم تعود إلى المنزل وتقلق بشأن العمل. وتعود إلى جوّ الإسترخاء.

هل أصبحنا غير متوترين؟ لا، لسنا كذلك! لأننا لم نُسمِّ العاطفة أو الخوف أو القلق، وبالتالي

لن نتمكن من الاستجابة لها بفعاليةٍ، ثم إطلاقها. كما يقول الدكتور فيل: ‘‘إذا لم تتمكن من تسميتها، فلا يمكنك إصلاحها’’. إذا قلت: ‘‘أنا متوترٌ’’، يمكنك حينئذ النظر حولك وقول: ‘‘لماذا أنا متوترٌ؟’’ فستحصل على نمط تفكيرٍ. أوه، أظنّ أنني سأفشل. وهذا موجودٌ في الفص الجبهي. بعد ذلك، يمكنك أن تنظر إلى شبكة الخوف لمعرفة مصدر العاطفة والفكر، وعندئذ فقط يمكنك أن تتعلم تغيير الفكر لتتمكن من إطلاق المشاعر والمضي قدمًا.

بعد التخلص من كلمات مفرداتك، مثل التوتر والقهر، حاول التوقف عن استخدام مصطلحات سيء المزاج والتغلب. عندما تصل إلى ذلك، يمكنك التخلص من الإنهيار العصبي أيضًا. بعد دراسةٍ دامت ثلاث سنواتٍ في الطب النفسي، ما زلت لا أعرف ما هو الانهيار العصبي.

الآن بعد أن تخلصنا من الكلمات التي صعّبت عليك تحديد العاطفة ـ الخوف ـ دعنا نعمل على أنماط التفكير التي تساعدنا جميعًا على تنفيس التوتر والقلق. الغ كلمة يجب. فكلمتا يجب و ربما هي للوم الذاتي وهما جزءٌ لا يتجزأ من الفص الجبهي الذي يُقلقك ويوترك. كأنك لم تشعر بالضعف والنقد بما يكفي، فتقول: ‘‘حسنًا، أنت تعرف، كان من المتوجب أن أفعل هذا’’. فلا يكفي أنهم ينتقدونك، أنت تنتقد نفسك أيضًا. كما تقول لويز: ‘‘يجب هي كلمةٌ تسجننا’’. ونتيجة لذلك ، فإن هذا الفكر في الفص الجبهي يزيد من خوفك. تقول لويز غيّر كلمة ‘‘يجب’’ إلى ‘‘يمكن’’. أنا أحب ذلك. العلاج السلوكي المعرفي يفضّل ذلك. لماذا؟ لأن كلمة يجب تخبرك بالخطأ الذي فعلته في الماضي. ويمكن هي كلمةٌ يمكنك أن تبحث من خلالها عن التغيير. هي أكثر فعاليةً. وبالتالي، الآن جاءت فرصتك لـ ‘‘استئصال كلمة القلق’’ جذريًا من كل المفردات التي تسلبك القوة، وتنتقد الذات، وتشلك من المضي قدمًا وتغيرك. في الفصل التالي الذي يتناول الإدمان، ستحصل على فرصةٍ للتخلص من الخجل واللوم أيضًا. إذ يوجد علاقةٌ معقدةٌ بين القلق والعار والإدمان.

عيادة كل على ما يرام

الجزء المتبقي من هذا الفصل مخصص لعيادة كل على ما يرام، حيث ستعيش تجربةً افتراضيةً عن كيفية شفاء قلقك وهلعك وذعرك.

1. القلق المزمن

هل أصبح دماغك أسيرًا للهلع؟ انظر إلى قائمة الأعراض هنا واكتشف أيها تنطبق عليك.

أعراض العقل

- تشعر بالخوف والقلق والذعر على عائلتك أو علاقاتك أو عملك أو أطفالك.
- تميل مخاوفك إلى استهلاك أفكارك ومشاعرك في كل مجالٍ من حياتك تقريبًا.
- لقد كنت متوترًا وقلقًا ومذعورًا منذ صغرك، ومن الصعب عليك تذكر وقتٍ لم تقلق فيه.
- لديك مشاكل مع الإنفعال والمزاجية.
- أنت أيضًا تعاني من اكتئاب يصعب علاجه.

أعراض الجسد

- عضلاتك منكمشةٌ، وغالبا ما تسبب لك ألمًا في مفاصلك.
- تتعب بسرعةٍ.
- تشعر بعدم الارتياح، والإرتباك، والعصبية معظم الأوقات.
- النوم مشكلتك الدائمة. إما لديك مشاكل في أن تنام أو تبقى نائمًا، أو تنام بشكلٍ غير مستقرٍ.
- لديك مشكلة في التركيز والانتباه.
- ذهنك فارغٌ غالبًا.
- تعاني من الحساسية.
- تعاني من الأكزيما والصدفية.
- تعاني من الغثيان وحرقة في المعدة ومتلازمة القولون العصبي.
- تعاني من الإلحاح البولي و/أو التبول الدائم.
- لديك قصورًا في الغدة الدرقية.

- تشعر بالدوار أو الدوخة.
- ضغط الدم لديك غير مستقرٍ.
- شعرك أصبح خفيفًا.

إذا بدت هذه الأعراض تمثلك، فربما يمنعك الهلع المزمن من التمتع بأكثر حياةً صحةً وسعادةً يمكنك تجربتها. اقرأ الحالة التالية.

أديل: هلعٌ، هلعٌ، هلعٌ

أتت أديل إليّ لأنها دائمًا تُصاب بالهلع.

القراءة الحدسية

عندما بدأت بقراءة أديل، كان يلفّ عقلها شعورًا بالفشل في حياتها أو حياة الآخرين. كل ما استطعت رؤيته هو أفكارًا عن الكوارث، سواء في عائلتها، أو مالها، أو عملها، في كل مكانٍ.

الجسد

كان عقل أديل عبارةً عن الكثير من الأفكار والنشاط، لدرجةٍ بدت لا تستطيع التركيز أو الإنتباه. شعرت بانكماش عضلات رقبتها كالربطات المطاطية، مما أشعرها بضغط الربطة المطاطية حول رأسها. بدت العضلات في القولون منكمشةً أيضًا. هل واجهت صعوبةً في الذهاب إلى الحمام وعدم انتظام حركة الأمعاء؟ ثم أسفل الظهر والمفاصل. بدا انكماش العضلات ظاهرًا في كل مفصلٍ في جسدها. في المنطقة الوركية، ومعصميها، وبدت كل مفاصلها كما لو كانت في منجلةٍ. أخيرًا، تساءلت كيف يمكن لأديل أن تنام مع كل هذا النحل الذي يطنّ فوق رأسها.

الحقائق

قالت أديل إنها بقدر ما تتذكر، كان الناس ينادونها بالقلقة من دون سببٍ. وأعربت عن قلقها

بشأن والديها، وزواجهما، وشؤونهما المالية. كانت تقلق من الدخول إلى مدرسةٍ جيدةٍ. ثم أعربت عن قلقها بشأن إمكانية وصولها إلى كليةٍ جيدةٍ. تقلق من السياسة والاقتصاد. لاحقًا، قلقت بشأن ابنتها، باربرا، وعائلتها. قلقت وقلقت وقلقت. في الواقع، انشغل قسمٌ كبيرٌ من عقلها بالقلق من الكوارث المستقبلية، فواجهت صعوبةً في التركيز على أي شيءٍ آخر. دعونا نضيف التشخيصات التي قلقت أديل بشأنها. قال لها أحد الأطباء إنها تعاني من:

1. اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط
2. صداع التوتر، غالبًا صداع نصفي
3. الإكتئاب
4. القلق
5. متلازمة القولون المتهيج
6. ألم أسفل الظهر
7. اضطراب القلق المتعمم

الحل

1. إذا كنت تُصاب بالهلع مثل أديل، كيف يتسبب ذلك بكل تلك الأعراض؟ كيف تُصاب بكل هذه المشاكل الجسدية بسبب القلق؟ الأمر مثل الاكتئاب، حيثما يتواجد اكتئاب الجسد واكتئاب الدماغ، يأخذ القلق نفس الشكل. يمكننا أن نرى قلق الدماغ والجسد أيضًا. عندما تبدأ اللوزة بإصدار إشاراتٍ غريبةٍ، تبدأ كافة أعضاء شبكة الخوف الستة في تردد العصبية، وكما تتذكر، تُرسَل الإشارة إلى الغدة الكظرية. تفرز الغدة الكظرية الإبينيفرين، مما يسبب انكماشًا في عضلات جسدك. وهذا يفسر الصداع وآلام المفاصل، ومع مرور الوقت، الإرهاق. كما تغير العضلات المنكمشة أيضًا التمعج في أمعائك وتزيد من إحتمال إصابتك بالإمساك ومتلازمة القولون المتهيج. كما يعرقل الإبينيفرين قدرتك على التركيز والإنتباه، وفي النهاية لن تتذكر الأشياء. وبالتالي، قد تُشخَّص باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. كما يزيد القلق المزمن من إحتمال إصابتك بالتعب، والتعب الكظري، ومتلازمة التعب المزمن. ولا داعي لقول إن كل هذا الإرهاق خلال النهار، وأن افراز الإبينيفرين بشكلٍ مفرطٍ من الغدة الكظرية يصعّب عليك النوم في الليل، وبالتالي ستصاب بالأرق.

العلاجات

إذا كنت مثل أغلب الناس، تعاني من القلق والتوتر المزمن، فربما تعلمت أنه ليس من السهل التخلص من الأمر. ستجرب دواءًا أو مكملاً غذائيًا أو عشبةً أو علاجًا بالإبر أو علاجاتٍ أخرى. بعد شهرٍ، قد ترتاح، ولكن بعد مرور شهرين، سيعود القلق والتوتر. لماذا؟ أتذكر عندما كنت في كلية الطب، في الأيام الماضية، كانت أهم أدوية القلق هي الفاليوم والزاناكس والكلونوبين، الأدوية التي تعمل على جرعةٍ محددةٍ لمدة شهرٍ أو شهرين ثم تتوقف عن العمل. ويمكنني أن أضيف أدوية البنزوديازيبينات، وهي أدويةٌ شديدة الإدمان. أذكر أنني سألت أحد أساتذتي عن المدة التي يفترض تناول هذه الأدوية، وقال: "طالما أن الشخص يشعر بالقلق". مشكلة القلق والتوتر هي أن الدماغ يتعامل مع الخوف كلعبة القذيفة. إذا كان لديك علاجًا واحدًا يعالج إحدى مناطق شبكة الخوف، فإن المناطق الأخرى ستعوّض بطريقةٍ ما، وبعد شهرٍ أو شهرين سيعود القلق. في الماضي، كان الأطباء يزيدون جرعات الدواء فقط، وينتهي بك المطاف إلى الإدمان على المزيد من الأدوية التي ستتوقف عمليًا عن العمل. أشعر بسعادةٍ عارمةٍ، وستكون أنت كذلك، لأنّ الناس لن يعالجوا قلقهم بتلك الطريقة بعد الآن.

لماذا يُعدّ القلق من الأعراض التي يصعب التخلص منها؟ الخوف هو جزءٌ أساسيٌ من كيفية هيكلة دماغك وجسدك. ستتعلم لاحقًا في هذا الفصل أن الكثير من الأشخاص الذين يغضبون ويقلقون هم من المرجح أن لديهم هدايا بديهية مبالغ فيها. من المستحيل الإحتفاظ بالهدايا البديهية والتخلص من القلق تمامًا.

لذلك ، كثير من الناس الحدسيين أو الحساسين يعانون أيضًا من القلق مدى حياتهم. إذا كنت منهم، ستتعلم كيف تلتقط الهدايا البديهية وتهدئ الانزعاج والقلق الذي يرافق نمط الدماغ لديك. إذا عانيت من القلق، عليك أن تتعلم كيف تهدئ القلق المزمن الذي يتردد في دارات الخوف في دماغك.

- أولاً، خذ بعين الإعتبار العلاج السلوكي الجدلي و/أو العلاج السلوكي المعرفي. العلاج السلوكي الجدلي هو بالتحديد فئةٌ تعلمك كيف تنظم القلق في عقلك وجسدك. اعتبره صف تعليمٍ يعلّمك كيف تشغّل دماغك المنفعل والمتوتر والفريد.

- خذ بعين الإعتبار مختلف علاجات الجسد التي يمكن أن تقلل من إفراز الأدرينالين المزمن والموتر الذي تفرزه شبكة عقلك. تساعد التمارين اليومية المنتظمة، من 30 إلى 45 دقيقةً على

الأقل لخمسة أيامٍ في الأسبوع، على إفراز المواد الأفيونية التي يمكنها تهدئة قلقك وتشتيته وتحويله. كما أن التدليك يزيد السيروتونين في منطقةٍ واحدةٍ من شبكة الخوف عندك. والفائدة الإضافية لهذا العلاج هو أنه قد يعالج آلام العضلات. واليوغا هي ممارسةٌ حركيةٌ أخرى يمكن من خلالها أن تُخلصك بشكل عميقٍ من القلق والهلع مع تمارين التنفس العميق والاسترخاء. وتساعد اليوغا أيضًا على التنفس وضبط ضغط الدم الذي يضطرب مع القلق المزمن.

- يمكن أن يساعد التأمل على ضبط ذهنك لمساعدتك على توقيف أفكارك القلقة أو التحكم بها. وتعتمد الكثير من التمارين التي ستتعلمها في العلاج السلوكي الجدلي في الواقع على التأمل مع التركيز الكامل.

- مارس هوايةً، أي شيءٍ يقوم على تكرار الحركات. نشاطٌ مثل الحياكة أو النجارة، خاصةً إذا تطلب تكرار نفس الحركة مرارًا وتكرارًا، فهذا يشغل جزءًا من شبكة الخوف لديك لإفراز حمض الغاما-أمينوبيوتيريك، وهو ناقلٌ عصبيٌّ مهدئٌ. الأمر يشبه هز طفلٍ، عندما نقوم ببعض المهام الطائشة والمتكررة والدورية، لا ينخرط ذهننا بالأمر بل يحوّلنا إلى مجالٍ آخر، ويُبعدنا عن قلقنا في الوقت الحالي.

- تثير الصلوات أو الأناشيد المتكررة جزء الدماغ، المذنب، الذي يفرز حمض الغاما-أمينوبيوتيريك. بالإضافة إلى دواء للصلاة، عندما تخصص وقتًا منتظمًا للتواصل مع الإله أو قوةٍ أكبر، فأنت تمارس الإيمان، وهو بطريقةٍ ما، ترياقٌ شامل للقلق والهلع.

الأدوية

بينما تتعلم كيف تعيد ربط القلق والذعر اللذين يتردد صداهما بشكلٍ مزمنٍ في دماغك وجسدك، قد ترغب في استخدام المكملات الغذائية والأعشاب والأدوية.

- إن تناول 5-هيدروكسيتريبتوفان، 100 ملليغرام ثلاث مرات في اليوم، يمكّنك من أن تصل إلى مستقبل السيروتونين مثل مثبِّطات تحويل السيروتونين الانتقائيَّة مثل ليكسابرو وباكسيل وإفيكسور، و5-هيدروكسيتريبتوفان لا يسبب آثارًا جانبيةً جنسيةً. يعتبر رهوديولا أيضًا مضادًا للقلق، ويخفف من القلق في جسدك تجاه مشاكل الكورتيزول. وأخيرًا، فإن عشبة أشواغاندا ممتازةٌ أيضًا لقلق الدماغ والجسد مثل رهوديولا.

- يوجد بعض المكملات الغذائية، وهي بدائل مفيدةٌ لاضطرابات القلق المتعمم. يمكن أن تكون زهرة الآلام والبلسان الليموني الليموني مفيدان جدًا. اقصد من أقرب متجرٍ غذائيٍ صحيٍّ شموليٍّ للصبغات أو المكملات الأخرى، ولكن عليك التفكير في تجنب الناردين أو نبات الكافا. ففعاليتهما تتوقف عن العمل بعد أسبوعين. قد تشعر بسعادةٍ عارمةٍ لمعرفة أن البلسان الليموني يمكن أن يساعد أيضًا على التخلث من الإرهاق المزمن والتهاب العظام والعضلات المرتبط بفيروس إبشتاين-بار واللايم لأنه يحتوي على كميات مضادة للفيروسات والبكتيريا. وكلاهما مفيدان جدًا للأرق ومشاكل الجهاز الهضمي.

- تتبع عشبة الجنكة مستقبلات البنزوديازيبين، وهو نفس المستقبِل الذي يتبعه الكلونوبين والفاليوم الزاناكس، والتي تحدثنا عنها سابقًا. ومع ذلك، هي لا تسبب الإدمان مثل تلك الأدوية، بل تساعد على التركيز والإنتباه، اللذين يعاني منهما الكثير من الأشخاص. لكن كن حذرًا، إنها تخفف الدم. استشر طبيبك حول ذلك.

- يوجد عدة أنواعٍ من الجينسنغ الذي قد يكون مفيدًا. الجينسنغ الآسيوي والجينسنغ السيبيري هما إحدى هذه الأنواع. الجينسنغ جيدٌ لقلق الدماغ وقلق الجسد بالأخص لأنه يخزن الكورتيزول الذي قد يؤثر على قدرتك على التمتع بنظام مناعةٍ صحيٍّ. فيقوّي الجينسنغ انتباهك وذاكرتك ويساعدك على النوم، وهذا كله يسبب لك مشكلةً عندما تعاني من القلق.

- الفئة التالية من الأدوية هي مضادات الاكتئاب. يمكنك أن تأخذ ليكسابرو وباكسيل وإفيكسور، وغيرها من مثبِّطات تحويل السيروتونين الانتقائيَّة للقلق. ومع ذلك، فهي ليست مفيدةً جدًا للقلق المزمن. إذ يكتسب الكثير من الناس وزنًا مع آثارٍ جانبيةٍ جنسيةٍ. وبالمناسبة، قد يُطلب منك التقليل من احتساء الكحول أيضًا، لأنها كالبنزوديازيبينات، تضرب نفس مستقبل حمض الغاما-أمينوبيوتيريك وتكافح القلق والأرق. في البداية، سيراودك شعورٌ رائعٌ مع الكحول. أنا لست متوترًا بعد الآن ماذا، أنا؟ متوترٌ؟ ولكن، مرةً أخرى، ستعاني قلقين، وليس واحدًا. الأول، ستكون قلقًا في الصباح، بالإضافة إلى احتمال وجود ضباب الدماغ، وثانيًا، سينتهي بك الأمر بزيادة الشعور بالإدمان. يجب أن يكون هناك وسيلةً أخرى. (انظر الفصل 3).

الثوابت

لذا ، فلنقل أنك تخليت عن الكحول والفاليوم، وتناولت 5-هيدروكسيتريبتوفان أو رهوديولا أو

عشبة الجنكة أو الجينسنغ. هل هذا هو الأمر؟ هل ستتخلص من عصبيتك الآن؟ لا، قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتجديد أنماط التفكير في دماغك. بالإضافة إلى العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي الجدلي، يمكن أن تُحدث الثوابت تأثيرًا طويل الأمد على تغيير الأفكار والمخاوف التي تثير القلق بشكلٍ خاصٍّ. عندما تستمر في إعادة الأفكار المقلقة التي تعلمتها منذ صغرك، فإنها ستجعل القلق أكثر ترسّخًا في دماغك وجسدك. الثوابت هي وسيلةٌ فعّالةٌ لتغيير الأفكار المترسخة من الخوف إلى السلامة بشكلٍ خاصٍ. تساعدنا لويز بتأكيداتٍ كهذه:

ابدأ بأخذ نفسٍ عميقٍ، وعندما تقوم بالزفير، أطلق خوفك مع الهواء. تخيل في كل مرةٍ تقوم بالزفير، تطلق مخاوف قديمةً، فتطلق البعض تارةً والبعض الآخر تارةً أخرى في زفرةٍ كبيرةٍ جدًا. الآن، أكّد وأعلِن: "أنا سأطلقها وسأطبق العنان. لقد صرفت المخاوف القديمة والجديدة. لا حاجة لتخويف نفسي. أنا أغفر لكلّ من أذاني. أنا أغفر لنفسي لأنني أذيت الآخرين. أسامح نفسي لإلقاء اللوم على نفسي ومعاقبتها. أسامح والديّ بسبب مخاوفهم وقيودهم، وأعلن لنفسي الآن أنني في مأمنٍ. أنام وأستيقظ وأتحرك بأمانٍ تامٍّ.

أنا أخلق الآن لنفسي حقيقةً من الوحدانية والأمان. أخلق جزيرةً من الأمن حولي. يمكنني أن أرى هذه الجزيرة في عين عقلي. إنها آمنةٌ وهادئةٌ. إنها جميلةٌ وخضراء. أنا أمشي بحريةٍ في كل مكانٍ في هذه الجزيرة في سلامٍ تامٍّ. هذه الجزيرة أصبحت عالمي، والجميع في هذه الجزيرة يتمتعون بالأمان نفسه. كلنا مسالمون. كل شخصٍ في عالمي هادئٌ. أنا بأمانٍ. أنا آمنٌ. أنا في سلامٍ. كل ركنٍ من أركان العالم هو مكانٌ آمنٌ. أنا آمنٌ في النهار. أنا آمنٌ في الليل. أنا أمشي في سلامٍ. إن ذكائي الداخلي يقودني دائمًا إلى الطرق السلمية. سريري مكانٌ آمنٌ. أقضي يومي في الحب وأهتم بالنوم. أنا في أمانٍ عندما أكون نائمًا. أنا آمنٌ أثناء الليل. أحلامي أحلام فرحٍ. أنا أوقظ شعور الأمن والأمان. أدخل اليوم الجديد بتوقعاتٍ سعيدةٍ، لأنه يومٌ لم يسبق له مثيلٌ. أعلم وأؤكد لنفسي أنني في أمانٍ في هذا اليوم الجديد.

أنا دائمًا آمنٌ في بيتي، وكل من يدخل بيتي، هو في أمانٍ وسلامٍ. طعامي آمنٌ وصحيٌّ ومغذٍّ. كل غرفةٍ في مسكني آمنةٌ وسلميةٌ. منزلي مأوىً آمنٌ وأنا مرتاحٌ فيه. أشع بالحب أينما كنت. أحيط نفسي بأشخاصٍ محبين. لا ينبعث غير الحب مني، ولا أستقبل غيره. أسامح الآخرين وأمضي قدمًا. أنا مسامحٌ وحرٌّ.

كافة وسائل النقل التي أستخدمها آمنةٌ. أنا آمنٌ في السيارات والحافلات، في القطارات والطائرات، حتى على الدراجات الهوائية وألواح التزلج، بغض النظر عن شكل وسائل النقل التي

أستخدمها، فأنا آمنٌ وسليمٌ. أنا قادرٌ على الاسترخاء عند السفر. أنا مسافرٌ مسالمٌ.

أعرف أنني آمنٌ في العمل. أعمل في مكانٍ متناغمٍ. أحب العمل الذي أقوم به. أنا آمنٌ مع زملائي في العمل. أنا آمنٌ مع رئيسي. وظيفتي آمنةٌ طالما أريد ذلك. أنا هادئٌ ومسالمٌ عندما أعمل. حتى عندما أعمل ضمن وقتٍ محددٍ، أشعر بالسلام، وكلما كنت أكثر سلميةً، كلما زادت فعاليتي. أقوم بأفضل ما لديّ في العمل عندما أرتاح. أخلق جوًا مريحًا وممتعًا أينما كنت. يقدّر مديري طريقة عملي ويحبها. أنا هادئٌ وآمنٌ في كافة الأوقات.

أينما أذهب في هذا العالم، آخذ معي جزيرة الأمان. جزيرة الأمان هذه تحمي عائلتي أيضًا. فكل فردٍ من أفراد عائلتي آمنٌ ومحميٌّ. أتخلص من كافة المخاوف التي تخص عائلتي. أحيط كل فردٍ من أفراد عائلتي بأفكار الأمن والسلام.

الظلام صديقي. الظلام يريحني. أتنقل في الظلام بكل سهولةٍ. أنا في أمانٍ في الظلام. لا يوجد في الظلام ما يخيفني. أنا دائمًا آمنٌ ومحمٍ بشكلٍ جيدٍ. أنا محمٍ من الأصغر إلى الأكبر، من الأكثر شبابًا إلى الأكثر كبرًا، من المنزل إلى المدرسة إلى العمل إلى اللعب والمنزل مرةً أخرى، كل شخصٍ يتحرك في الحياة بسلامٍ ووئامٍ. أحرر عائلتي ليكونوا كما هم، ويعيشوا الحياة بطريقتهم الخاصة، علمًا أن لا ضرر سيصيبهم. كما تسمح لي عائلتي بأن أكون كما أنا وأن أعيش حياتي بالطريقة التي أعتقد أنها الأفضل. نحن جميعًا آمنون وأحرار. أنا أسترخي عندما أعرف أنني في سلامٍ.

أشعر بالأمن والسلام مع معتقداتي الروحية. أشعر أننا أنسجم مع خالقي. أعلم أن خالقي سيُبقي الفرح والرفاهية في ذهني. أنا أثق في القوة التي أوجدتني كي تحميني في كافة الأوقات وتحت كافة الظروف. لقد خُلقت لأكون أنا بكل ما أوتيت من قوةٍ؛ أنا آمنٌ مع الحب. لقد تعلمت كل دروسي بسهولةٍ. أنا بسهولةٍ سأتخلى عمّا لم يعد ينفع. التعلم آمنٌ لي. آخذ دروسًا جديدةً بتوقعاتٍ سعيدةٍ. من السهل عليّ التعلم، وأنا على استعدادٍ للتعلم. أحب أن أتعلم أشياء جديدةً، فالحياة تعطيني دروسًا سهلةً".

وأخيرًا، فكر في العلاج السلوكي الإدراكي والعلاج السلوكي الجدلي وفي الثوابت لتعيد ربط أنماط التفكير في قشرة الفص الجبهي الظهرية، تلك الكلمات التي يتردد صداها في دماغك وتعطل الكيمياء الحيوية لديك وتحولها إلى ذعرٍ وتبعدك عن الصفاء.

2. القلق الوسواسي والقهري

الآن، عندما يتعلق الأمر بالهواجس والسلوكيات القهرية، هل تعاني من هذا النوع من القلق؟ ألقِ نظرةً على قائمة الأعراض هنا التي قد تواجهها بالإضافة إلى تلك التي رأيناها في القسم السابق.

أعراض العقل

- الصور المتكررة: صورةٌ مثيرةٌ للقلق لا يمكن أن تخرجها من ذهنك خلال يومك، سواء كنت تتحدث مع شخصٍ ما أو تقود سيارتك أو تقوم بأي عملٍ آخر.

- الفكر الدائري: الفكر الذي يبقى يدور في ذهنك، كمسجّلٍ مكسورٍ. يجب أن أفعل [فراغ]. يجب أن أتحقق من [فراغ]. عليّ أن أنظف [فراغ].

- العمل المستمر والمنهجي: فعليًا، عليك تنفيذ هذا الفكر مرارًا وتكرارًا. أنت تفعل [فراغ]، تتحقق من [فراغ]، تقوم بتنظيف [فراغ]، مرارًا وتكرارًا.

- هذه الصور أو الأفكار أو الأفعال تأخذ عقلك مثل الحشائش في الحديقة، وتستهلك يومك، فيصعب عليك بناء علاقاتٍ طبيعيةٍ أو القيام بعملٍ منتجٍ أو تبقى مرتاح البال.

- يركز ذهنك على التفاصيل والقواعد والقوائم والترتيب والتنظيم، لدرجة أن الناس غالبًا ما يلاحظون أنك تفقد تركيزك على هدف المشروع.

- أنت كاملٌ ولا ترتكب الأخطاء، ومضطرٌ لتمحي كل خطأ في أي عملٍ. إلا أنك، في بعض الأحيان يصعب عليك تحمل عدم الكمالية في الآخرين.

- من الأسهل بالنسبة إليك خفض الإنتاجية في العمل. ولكن، في بعض الأحيان، تستبدل الوقت في جدولك الزمني لممارسة الأنشطة مع الأصدقاء والترفيه.

أعراض الجسد

بالإضافة إلى الأعراض التي ذُكرت في القسم السابق، قد تظهر لديك الأعراض التالية:

- عضلاتك تنكمش للغاية.

- لديك هيئة مائلة إلى الأمام.
- لديك حساسية في الجهاز الهضمي و/أو القولون العصبي و/أو الإمساك.

إذا كان هذا ينطبق عليك، فلا داعي للقلق. مع هواجسك وسلوكياتك القهرية، ومحاولتك لتمشي باستقامةٍ، يمكنك إصلاح ميولك الوسواسية القهرية إذا ركزت ذهنك عليها. اقرأ الحالة التالية. تذكر أنك في عيادة كل على ما يُرام الافتراضية. لدينا التكنولوجيا. يمكننا مساعدتك.

بيت وتشارلز: الهواجس والسلوكيات القهرية

اتصلت بيث (43 عامًا) بعيادة "كل على ما يرام"، لأنها كانت قلقةً بشأن بزوجها تشارلز (43 عامًا). واعتقدت أنه ربما يكون "متعصبا للسيطرة".

القراءة الحدسية

عندما قرأت تشارلز لأول مرةٍ، شعرت وكأنه "إمبراطورًا". والأباطرة يحكمون المملكة. وطريقتهم في حب الناس تظهر عن طريق اتخاذ القرارات عنهم، وتولي كل أمورهم. قد يكون رائعًا أن ترغب في الإهتمام بكافة الأمور. ولكن، بعد فترةٍ، قد ينتهي بك الأمر إلى الشعور بأن أحدهم يمسّ بحريتك قليلاً. وشعرت أن تشارلز ينزعج عندما يحاول الناس من حوله الإستقلال عنه. كما ينزعج إذا فعلت ما يعاكس طريقه. كل ما في المنزل يجب أن يكون على طريقته. يجب أن يمتثل الناس لأوامره. وإلا، سيغضب ويغتاظ. استطعت الشعور بأن تشارلز لا يحب التغيير.

الجسد

بالنظر إلى جسد تشارلز، شعرت أن كل عضلاته منكمشةٌ كالصخر. كل عضلةٍ ثابتةٌ في موضعها. تستدعي الانتباه، كبحريةٍ في التفتيش. لا أعتقد أنه سيعترف بأي أعراضٍ جسديةٍ غير مشاكل الهضم الخفيفة ومشاكل الجلد.

الحقائق

قالت بيث نعم، في الواقع صحيح أن تشارلز لديه مشكلة في التغيير. هو لديه هواجس وسلوكيات قهرية. الجميع يدعونه بـ "المتعصب للسيطرة". فالمنزل، وأدراج المطبخ، والخزائن، وحتى المرآب الخاص بهم عبارةٌ عن تحفةٍ مثاليةٍ منظمةٍ ومرتبةٍ وتحت السيطرة. وإذا حاول أي شخصٍ نقل أي شيءٍ، يوجد ثمن يجب دفعه. وينطبق الأمر نفسه على عمل تشارلز. عندما يحاول شخصٌ ما في المنزل أو في العمل اقتراح تغييرٍ من أي نوعٍ، من مشروع ترميمٍ إلى قطعة أثاثٍ جديدةٍ إلى طريقة جديدةٍ للتفكير، فإن تشارلز سينفجر ما لم يتبع الناس طريقة عمله. أرادت بيث أن تعرف ما إذا كانت المكملات الغذائية أو الأدوية أو غيرها من العلاجات ستساعد في التخفيف من أعراضه.

الحل

تحتاج كل عائلةٍ وكل شركةٍ إلى شخصٍ يعاني هواجس وسلوكيات قهرية لمساعدة الجميع على البقاء في الصف والمساعدة على تشغيل النظام بشكلٍ جيدٍ. ولكن، إذا كنت هذا الشخص المنظم والمثالي للغاية، ولكنك يعاني هواجس وسلوكيات قهرية، وكحدٍّ أقصى، لا يمكنك أن تُخرج هذه الصور والأفكار المتكررة من عقلك، فإن سلوكياتك القهرية ستسيطر على حياتك.

عندما تشعر بالتوتر، هل تحاول تنظيم بيئتك؟ عندما تكون غير آمنٍ، والعالم في تغيرٍ من حولك، هل تحاول تنظيف حاسوبك المحمول، أو تنظيف محفظتك، أو وضع قوائم وجداول زمنيةٍ؟ إذا ساعدك التنظيم والمثالية على التقليل من قلقك، هذا يمكن أن يجعلك محاسبًا أو نوعًا آخرًا من الأشخاص الذين يهتمون بالتفاصيل المهنية. ولكن إذا وصلت مثاليتك وتنظيمك إلى الأشخاص من حولك، فستبدأ في مواجهة المشاكل. قد يفكر الناس بأنك متعصبٌ للسيطرة. حينئذٍ، ستشعر بأنهم أساؤوا فهمك ولا احترام لك. قد يظنون أنك "صارمٌ" ومنظمٌ كثيرًا، وغير مرنٍ، في حين أنّ كل ما تحاول فعله هو المساعدة فحسب.

لدي صديقة سكرتيرة رائعة. إنها مثالٌ في الكفاءة، لكنها تتوتر كثيرًا. كل شيءٍ في حياتها يبدو وكأنها قامت بقياسه بالمنقلة. في إحدى المرات، أردت إثارة سخطها قليلاً، فعندما ذهبت إلى مرحاض السيدات تسللت إلى مكتبها وغيرت درجةً واحدةً، ملليمتر، في الأغراض التي على مكتبها. وعندما عادت من المرحاض، رأيتها وهي تحدق في سطح مكتبها وتضع كل شيءٍ، بمقياس ميلليمتر، في مكانه. بخلاف ذلك، كان الأمر سيثير قلقها. كان من الواضح أن المرأة استخدمت سيطرتها على بيئتها كالفاليوم.

هل تنظم بيئتك كما لو أنها الزاناكس؟ وإذا لم تستطع التحكم بجدولك الزمني، وإن جرت أحداث خارج نطاق السيطرة من حولك، أو حدث تغييرٌ كبيرٌ، فهل سيصيبك الذعر؟ إذا كان هذا أنت (ويجب أن أضيف، هذا أنا بعض الشيء)، سيظهر قلقك على شكل هواجس وسلوكيات قهرية. إذا لم تفعل هذه الأشياء المثالية في بيئتك، فقد تلاحقك الصور والأفكار عمّا سيحدث إذا لم تفعل. ستكون محبوبًا بسبب ترتيبك. سيتصل بك الناس ويطلبون منك معرفة إذا كان برج العذراء في جدولك. سيطلبون منك وضع خططٍ للرحلة أو مساعدتهم على حزم الأمتعة.

ولكن، يوجد احتمالٌ أن تقود نفسك والآخرين للجنون بعض الشيء، وقد يستغرق الأمر وقتًا طويلاً في بعض الأحيان لإنهاء مشاريعك في العمل، لأنك مثل الأعشاب الضارة في الحديقة، إذ يمكن للهواجس والسلوكيات القهرية في الفص الجبهي أن تسيطر على عواطفك، وعلى المساحة في منزلك، والمساحة في حياتك. بالإضافة إلى أن حاجتك للحفاظ على حياتك تحت رقابةٍ مشددةٍ يمكن أن تنتقل إلى عضلات جسدك. فتجد نفسك تعاني من آلام أسفل الظهر وآلام الكتف وآلام الرقبة والصداع وما إلى ذلك.

العلاجات

يرفض غالبًا الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من القلق تناول أدويةً أو مكملات غذائيةً أو أعشاب. فأعراض الهواجس والسلوكات القهرية تصعّب عليهم إدخال أقراص الدواء إلى أجسادهم. هل يوتّرهم إفراز الإنفينيريفين المفرط؟ أو ربما يستطيعون أن بمقدرتهم السيطرة على المشكلة بأنفسهم من دون أخذ أي شيءٍ؟ أم أن الشك في عدم معرفة أي من القوائم الطويلة للآثار الجانبية التي يرونها على الإنترنت قد تحدث لهم؟ إذا كان هذا أنت، قد ترغب في تجربة حلول القلق، كالأدوية والمكملات الغذائية والأعشاب، التي رأيناها في القسم السابق، ولكن ابدأ بتناول نصف أو ربع الجرعة. قبل تناول الدواء/المكمل/الأعشاب، انظر في المرآة وقل لنفسك: ‘‘هذه جرعةٌ مخفّضةٌ، لن يكون لها أي تأثيرٍ ولن يكون لها أي أثرٍ جانبيٍّ’’. فمن خلال تكييف دماغك وجسدك بهذه الطريقة، أنت تتحدث إلى مراكز عقلك الموزعة في كل نسيجٍ من جسدك، وتخبرها أنك تستطيع أن تكون آمنًا وتقبل المساعدة ممّا هو خارجك. قد ترغب أيضًا في أن يساعدك مدربٌ أو معالجٌ نفسيٌّ في العلاج السلوكي الجدلي أو العلاج السلوكي المعرفي أو اليقظة لمساعدتك على تعلم إعادة تنظيم الأنماط العاطفية والتفكير في دماغك وجسدك.

بالإضافة إلى ذلك، جرّب استخدام مكملاً مضادًا للقلق مثل 5-هيدروكسيتريبتوفان أو

رهوديولا أو عشبة أشواغاندا أو أدويةً مثل زولوفت أو باكسيل أو غيرها إذا لم تُسبب لك آثارًا جانبيةً. مارس اليوغا أو التدليك لتخفيف من انكماش العضلات وتصلبها. قد تساعد دحرجة الجسد في "مركز يامونا"، أو غيرها من الأماكن التي تساعد على التنبيه لمسألة العضلات، وتليين العضلات التي تسبب التوتر في أوتار العضل واللفافة. قد تساعدك تقنية ألكسندر إلى التنبّه إلى وضعية وقوفك وجلوسك، إذ قد تميل هيئتك إلى الأمام مع انكماش العضلات. بالإضافة إلى أمورٍ أخرى يمكنك تجربتها. اطلب من ممارس الرعاية الصحية القريب منك وصف الزيوت الأساسية التي قد تفيد في الهدوء والإسترخاء.

الثوابت

الآن الثوابت التي تساعد على تأمين المزيد من المرونة في عقلك وتقليل القلق، والهواجس والسلوك القهري.

التأكيد الذي تقدمه لويز لهذا الوضع هو:

العلاقات آمنةٌ بالنسبة إلي. كل علاقاتي محبةٌ. من الآمن أن أكون منفتحًا وصادقًا في العلاقة، وأسمح للآخرين أن يكونوا صريحين وصادقين معي. من الآمن بالنسبة إليّ أن أحب. من الآمن أن أعتني بنفسي في علاقةٍ. من الآمن أن أكون كما أنا مع الآخرين. من الآمن بالنسبة إليّ أن أتعلم وأتطور. أنا على استعدادٍ للتغيير. أنا على استعدادٍ لأصبح أكثر كما أنا. من الآمن أن أكون أفضل ما يمكنني أن أكون. أنا لا أهدد أحدًا عندما أكون أنا، وكل علاقاتي تدعمني في نموّي. أنا في أمانٍ مع أصدقائي. أنا في أمان مع معارفي. أنا في أمانٍ مع الجميع. أنا في أمانٍ مع أعدائي المزعومين. أنا الآن أجذب المحبين في حياتي فحسب. أنا آمنٌ في كل مراحل حياتي.

بالإعتماد على العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي الجدلي والثوابت وأي مكملاتٍ غذائيةٍ وأدويةٍ أخرى، ستبدأ في إعادة ربط أنماط التفكير في الفص الجبهي ومسارات الخوف. ستتعلم الإبحار إلى الأمام على إيقاعٍ حقيقيٍّ للحياة، مع سيطرةٍ أقل.

3. الصدمة والقلق في العقل والجسد

هل مررت بحدثٍ أو أحداثٍ مؤلمةٍ جدًا في حياتك كانت خارج نطاق التجربة العادية، أحداث مثل الاغتصاب، أو إغتصاب من الأقارب، أو التحرش، أو شهدت جريمة قتلٍ، أو تعرضت للأذى

الجسدي؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد وجّهت الصدمة عقلك وجسدك نحو القلق، تمامًا كما تقرأ في الفصل الأول أنه يمكن توجيه عقلك وجسدك نحو الإكتئاب.

بالإضافة إلى الأعراض التي ذكرناها في القسمين السابقين، انظر إلى القوائم أدناه وتحقق من العناصر التي تنطبق على حياتك الآن.

أعراض العقل

- عانيت صدمةً نفسيةً أو جسديةً مؤلمةً في عائلتك.
- عانيت صدمةً عاطفيةً أو جسديةً في إحدى علاقاتك أو أكثر.
- عشت حدثًا في حياتك تعرضت فيه للتهديد بالأذى الجسدي أو العاطفي الخطير خارج ما نعتبره تجربة حياةٍ طبيعيةً، كمعايشة الحرب، وشهود وقوع حادثٍ مع خسائر في الأرواح أو أطرافهم، أو الإغتصاب أو إغتصاب من الأقارب، أو رؤية أطفالك يعانون سوء المعاملة.
- مهما كانت الصدمة التي مررت بها، فإنك تميل إلى "تكرار الأداء" لهذا النمط المؤلم في علاقةٍ تلو الأخرى، ووظيفةٍ تلو الأخرى، وهكذا دواليك. يبدو أن النمط المؤلم يُعاد مرارًا وتكرارًا في حياتك مثل فيلم يوم جرذ الأرض.
- فكرت بأنماط الرعب والخوف والذعر والإنفعال.
- شعرت بأنك قد تتعرض للأذى، أو أن شخصًا ما قد يرفضك أو ينتقدك.
- تعتقد أنك لن تحصل على المساعدة التي تحتاجها.
- تشعر أنك غير مؤهلٍ لتغيير الوضع.
- تشعر وكأنك مجنونٌ.

أعراض الجسد

بالإضافة إلى الأعراض في القسم السابق، قد تعاني ما يلي:

- الإرتجاف والإرتعاش
- الهبات الساخنة والقشعريرة الباردة
- خدر ونخز
- الغثيان أو الشعور بالغثيان من معدتك
- ضغطٌ على صدرك
- دقات قلب متسارعة
- تعرق بارد
- ضيق في التنفس
- خثر في الحلق
- الدوار والدوخة
- الشعور وكأنك "روحك خارج جسدك"
- الشعور وكأنك تموت

في كل فصلٍ من صفحات هذا الكتاب، ستجد أن الصدمة يمكن أن تعيد ربط الدماغ في بعض المجالات. لكن لا تقلق، لدينا حلول في عيادة كل على ما يُرام. إذا كان هذا أنت، تابع القراءة. بصفتك عميلاً في هذه العيادة الافتراضية، سيكون لديك مجموعة كاملة من الحلول التي يمكنك استخدامها مع فريق الرعاية الصحية للاستمتاع براحةٍ جسديةٍ وسكينةٍ عاطفيةٍ.

دوللي، توترٌ بعد تجربة الصدمة

جاءت دوللي، 28 عامًا، إليّ، لأن عائلتها كانت قلقةً عليها بعد طفولتها الصادمة.

القراءة الحدسية

رأيت دوللي كما لو كانت في منزلٍ، ويوجد شخصٌ ما يدخل ويخرج ويصفع الباب. يبدو أن

الشخص في المنزل الذي بدا أنه يخلق الرعب لديه تقلبات مزاجية عنيفة، قوية للغاية لدرجة أنها تؤثر على الأشخاص القريبين منه، في نفس الغرفة أو في الطوابق الأخرى من المنزل. شعرت أن عالم دوللي كان مهددًا، والخوف من التواجد حول هذا الشخص تردد في جسدها. بعد مقابلة هذه العائلة، رأيت أن حياة دوللي بدت غير مستقرةٍ في الكثير من النواحي. هل واجَهَت صعوبةً في تكوين صداقاتٍ خارج عائلتها؟ لقد واجهتُ صعوبةً في رؤية شريكٍ أو علاقاتٍ أخرى. لم يبدو الأمر كأنها يمكن أن تثبت في وظيفةٍ وتكسب ما يكفي من المال لدعم نفسها.

الجسد

شعرت بارتجاجٍ في رأسها. وشعرت بأن جسدها يهتز. كل ما يتعلق بعقل دوللي وجسدها أشعرها بالتوتر. هل عانت دوارًا ودوخةً في رأسها؟ شعرت بخثرةٍ في حلقها. يبدو أنها كانت تلهث، وقلبها خائفٌ بشكلٍ مرعبٍ. أستطيع أن أرى أن معدتها متوترةٌ، مما يُشعرها بالغثيان. بدت كل عضلات جسدها منكمشةً، مما أشعرها بالإرهاق. أستطيع أن أرى دوللي مستيقظةً طوال الليل تحاول النوم.

الحقائق

تبين أن دوللي قد رأت والدها يضرب أمها أكثر من مرةٍ. فطبعه المتفجر ينفّر الجميع ماعدا دوللي بالطبع. لا تزال دوللي تعيش مع والدها لأنها لا تستطيع أن تجد الرجل المناسب، ولا تستطيع الإستمرار في أي وظيفةٍ. مشاكلها مع التركيز والانتباه صعّبت عليها إكمال دراستها، وبعد فترةٍ، شُخصت باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. أخبرتني دوللي أن الأطباء وصفوا لها مضادات الاكتئاب للإنفعال، ثم قالوا إنها مصابةٌ باضطراب ثنائي القطب، فظنّت أنها فكرةٌ سخيفةٌ. بدأت دوللي بمعالجة ذكريات عنف والدها بالكحول والماريجوانا. كل ما أرادته هو إخراج أحداث الفزع. أرادت التخلص من دقات القلب السريعة والإختناق، والارتجاف، والغثيان حتى تتمكن من عيش حياةٍ سعيدةٍ.

الحل

الكثير منا يعيش أحداثًا مؤلمةً في حياته. فيموت أحد أهلنا في منتصف العمر. أو يعاني أحد

أطفالنا من مرضٍ طفيفٍ فنُصاب بالرعب من احتمال عدم بقائهم على قيد الحياة. قد يُشخّص الطفل بأنها يعاني إعاقةً في التعلم، أو قد تتعرض لحادثٍ بسيطٍ على الطريق السريع. كلٌ منا لديه الليونة في دماغه وجسده لاسترجاع الماضي. لكن، عندما نمرّ بحادثٍ يفوق قدرتنا، مثل تجربة الحرب القريبة والشخصية، أو نشهد موت شخصٍ نحبه، أو نقع ضحيةً للإغتصاب أو الإساءة، وما إلى ذلك، تتدفق الذكريات المروعة إلى أدمغتنا وأجسادنا. يسمي الطب النفسي هذا اضطراب الكرب التالي للرضخ. تشير أحدث الدراسات التي أجريت على فحوصات الدماغ إلى أنه في حالة اضطراب الكرب التالي للرضخ، لا تعمل شبكة الخوف بشكلٍ صحيحٍ. فنعرف أن عناصر الشبكة تنتج كميات زائغةً من السيروتونين أو حمض الغاما-أمينوبيوتيريك أو غيرها من الناقلات العصبية سواء تم الكشف عنها بواسطة مسح التصوير المقطعي بالإصدار البوزيترونى أو التحليل الطيفي المغناطيسي.

إذا كنت مثل الشخص في هذه الحالة، أي عانيت صدمةً خطيرةً في حياتك، فقد تعاني من القلق والإكتئاب وتأثيراتهما على الدماغ والجسد. أولاً، افهم أن جزءًا من الحياة هو الأسى. منذ لحظة ولادتنا، نبكي. إن الأمر مؤلمٌ. فيوميًا، نمرّ بحدثٍ واحدٍ أو أكثر يسبب لنا الأسى. بعض "التوتر" والألم ضروريان لنا لننمو ونتطور. ويعتقد البعض أن الأزمة ضروريةٌ لتحدّي أنفسنا وإرغامنا على المضيّ قدماً لتحقيق الكثير من الإنجازات. سواء تعلق القلق بخطواتنا الأولى أو القلق الذي نواجهه في اليوم الأول من دخولنا روضة الأطفال أو في اليوم الأول من الكلية، علينا جميعًا أن نواجه كمياتٍ طبيعيةٍ من الخوف والمشاعر الأخرى حتى نتمكن من التأهب في مناطق أخرى من الدماغ لضبط أفكارنا والانتقال إلى مهمة الحياة القادمة. ولكن، إذا تعرضنا للتهديد أو تعرض شخصٌ قريبٌ منا للتهديد بإيذاءٍ جسديٍّ أو عنفٍ جنسيٍّ، فيمكن اعتبار ذلك اضطراب الكرب التالي للرضخ إذا استمرت الأعراض الأساسية الأربعة لفترةٍ تزيد عن شهرٍ:

1. تستمر بتكرار ذكريات الحدث على شكل أحلامٍ أو صورٍ أو ردود أفعالٍ جسدية.

2. تنحرف عن طريقك لتجنب المواقف التي تذكرك بالحدث. هذا قد يكون عن طريق تجنب الطريق السريع أو الطرق السريعة حولها بعد وقوع حادث سيارةٍ، أو تجنب أصوات المطارات إذا رأيت تحطم طائرة هليكوبتر، وما إلى ذلك. يمكنك تجنب المواقف التي تسمع فيها أو تشاهد أو تستشعر ما يذكرك بالصدمة.

3. لديك تغيّرات في طريقة عمل أفكارك ووظائف مزاجك ووظائف جسدك بعد الحدث. فذاكرتك تشبه الضباب. لا يمكنك تذكر الأحداث. قد تشعر وكأنك خارج جسدك، فتنفصل عنه، ونتيجةً لذلك قد تتشوه ذاكرتك في ما يخص الأحداث. قد تلوم نفسك أو تلوم العالم. ستبدأ بالانسحاب من القيام

بالأنشطة. قد تشعر بالخدر أو الإنفصال عن أحبائك. وبطريقةٍ أو بأخرى، تصعّب عليك هذه البلادة الكلية في عقلك تجربة الحب والفرح والرضا.

4. وأخيرًا وليس آخرًا، يبقى جسدك مرتبكًا بعد الصدمة مع النورأبينفرين، أي هورمون الغدة الكظرية للتوتر، مما يجعلك سريع الإنفعال ومتفاعلاً ومبالغًا في الحرص. ستنكمش عضلاتك، وتستنفذ طاقتك. وهذا أيضًا سيُصعّب عليك التركيز والإنتباه، وستنام. فانفعالك السريع ومزاجيتك سيجعلانك أكثر عرضةً للغضب، مما سيسبب لك مشاكل في علاقاتك أو وظيفتك أو أدائك بشكلٍ عامٍّ.

إن أعراض الذعر مع اضطراب الكرب التّالي للرّضخ ليست النتيجة الأكثر حدةً، بل تقييد حياتك. إذ تبدأ بتجنب الأشياء التي تذكرك بالصدمة. فتتوسع دائرة التجنب أكثر وأكثر وأكثر. فالطرق السريعة التي بدأت بتجنبها بعد الحادث تعود حتى تتوقف عن القيادة كليًا. فسماع صوت زحمة السير قد يزعجك في الوقت الذي ستبدأ بإغلاق النوافذ في منزلك ولا تريد سماع صوت أي سيارةٍ على الإطلاق. قد تبقى في المنزل أكثر. وعندما يبدأ الناس بالقول لك:"أنت، انتبه، أنت تتقيد أكثر فأكثر في حياتك". فتجيب:"حسنًا، يمكنني تزويد ذلك، لكنني لن أفعل". فتبدأ بالتفكير، ماذا سيحدث لو؟ حسنًا، يمكنني ركوب السيارة، لكن ماذا لو وقع حادثٌ؟ يوجد أقلية من الناس، 5 في المائة، ينتهي بهم الأمر بالتزام منازلهم، وهي حالة التمسك بالمنزل وتُسمّى برهاب الميادين.

العلاجات

إذا عانيت صدمةً حقيقيةً في حياتك أثرت على عقلك وجسدك، إرجع إلى الفصل 1 واقرأ القسم 3 في عيادة كلّ على ما يُرام، فصدمتك ستزيد من إحتمال إصابتك بالكآبة، وقد تنطبق عليك الكثير من الحلول في ذاك القسم. قد تساعدك تلك الحلول على دعم دماغك وعقلك كلّما عالجت ماضيك وخلقت جسدًا وعقلاً أكثر سعادةً في الوقت الحالي وفي المستقبل.

وعندما يتعلق الأمر بالمعاناة من الذعر بعد الصدمة، من المهم أن تنظر إلى الأعراض الطبية التي قد تجعل توترك وعصبيتك وتشنجك أسوأ. استشر طبيبًا لفحص غدتك الدرقية وضغط الدم والكالسيوم والغدة الكظرية. ففرط نشاط الغدة الدرقية، ومتلازمة كوشينغ (الكورتيزول المفرط أو استنفاذ الغدة الكظرية)، ومشكلة الغدة الدرقية يمكن أن تسبّب نفس نوبات الهلع أو تزيدها. اذهب إلى طبيب القلب وأجرِ تخطيطًا كهربائيًا للقلب للتحقق من إيقاع قلبك. إذا ظهرت لديك أعراض الدوخة والدوار وشعرت بأن روحك "خارج جسدك"، اذهب إلى طبيب أعصابٍ للتأكد من أنك لا تعاني من

مشكلةٍ في الدماغ. اذهب إلى طبيب الأذن والأنف والحنجرة للتأكد من أن الأذن الوسطى ليست سببًا لبعض الأعراض. انتبه إلى أنني لا أقول إنك إن عالجت هذه المشاكل الصحية الجسدية، سيزول ذعرك تمامًا. قد تزيد تجربة الصدمة من فرصتك في الإصابة بكل هذه الاضطرابات، لذلك من المهم علاج كل المشاكل الجسدية والاضطراب العاطفي. عندما تكون في خضمّ ذلك، تأكد من أن ضيق التنفس لا يزداد سوءًا بسبب الحساسية أو الربو.

استشر مدربًا أو مستشارًا أو خبير تغذيةٍ موثوقًا به لوضع نظامٍ غذائيٍّ للتأكد من أن الدواء أو المكملات الغذائية أو الأطعمة لا تزيد من سوء ذعرك، وخاصةً الكافيين والكحول، بالإضافة إلى الكوكايين والماريجوانا. قد تستغرب:الماريجوانا؟ كيف يمكن لها أن تخفف من ذعري؟ ‟حسنًا، في بادئ الأمر، ستُهدّئك، لكن مع مرور الوقت، ستزيد من ضباب دماغك من حيث الإنتباه والذاكرة. وهذا يُسمّى ‟الإستعارة من بيتر لتدفع لبول”. قد يهدئ استخدام الماريجوانا أعصابك ولكنها تشتت انتباهك؛ يمكن أن تساعدك الكحول على النوم، ولكنك ستشعر بالمزيد من الاكتئاب. من المهم العمل مع ممارسٍ موثوقٍ به لتوازن نفسك، حتى لا تؤدي الأمور التي تقوم بها لمعالجة نفسك إلى جعل وضع الدماغ والجسد أسوأ.

حلولٌ أخرى؟ الآن بعد أن قمت بإعادة ربط جسدك طبيًا وصيدلانيًا، يمكنك فعل الشيء نفسه مع دماغك وسلوكك. قد يساعدك العلاج السلوكي المعرفي على البدء في تحديد أنماط التفكير في دماغك، ونمط التفكير ‟ماذا لو”، و ‟يمكنني، ولكنني أفضل ألّا”. يمكن أن يساعد العلاج بالتعرض في إيقاف النمط الذي تتجنب فيه المزيد والمزيد من الأمور في العالم. هذا إجراءٌ تستخدم فيه الصور، ويبدأ بمقدارٍ هائلٍ من الدعم في تخيل الأحداث الصادمة الماضية وتصور الظروف الحالية التي تذكرك بها. مع الدعم، ستتعلم التقليل من حساسية دماغك وجسدك.

في هذه المرحلة من علاجك، من المهم أن تقول لنفسك أنك ناجٍ شجاعٌ لأنك وصلت إلى هذه النقطة وأنك تريد، للمفارقة، أن تواجه مواقف جديدةً قد تكون مخيفةً وخارجةً عن منطقة راحتك. إن مفتاح الشفاء من الصدمة هو ربط نمطين يبدوان مفهومين متعاكسين (أي مفارقة). على سبيل المثال، ‟أنا أحب نفسي كما أنا” هي عبارةٌ مقرونةٌ بعكس معناها: ‟أريد أن أتغير”. كثيرًا ما يجد الأشخاص الذين مرّوا بصدمةٍ وإساءةٍ صعوبةً في تحمّل التناقض ويكونون عرضةً للتفكير بالأبيض والأسود. لذا ، يمكنك أن تقول: ‟أنا ناجٍ، لقد وصلت إلى هذه النقطة”، وهذا ما تعلمت القيام به للشعور بالأمان”. ولكن، إذا كانت الطريقة التي تعلمتها لتشعر بالأمان هي عن طريق الحدّ من أصدقائك إلى واحدٍ أو اثنين، ستشعر بأنك أقل قلقًا في البداية، ولكن على المدى الطويل ستجوع اجتماعيًا. إن الحد من

السعادة والحرية لأنك مصابٌ بالذعر يعني أنك لا تزال مقيدًا بصدمتك. لا بأس. يمكنك أن تحب نفسك كما أنت وأن تطلب المزيد.

كيف تفعل ذلك؟ يساعدك العلاج السلوكي الجدلي على تدريب عقلك لتحمّل الأفكار التي تبدو متناقضةً والتخلص من التفكير الأسود والأبيض الذي يزيد من الذعر ويحدّ من حياتك. ويعتبر العلاج السلوكي الجدلي بالنسبة للكثيرين علاجًا اختياريًا لاضطراب الكرب التالي للرضخ واضطراب الهلع. ويستند هذا النوع من العلاج السلوكي المعرفي إلى البوذية التبتية واليقظة. فيساعدك على تعلم كيفية تنظيم الذعر والخوف والحزن والغضب والعار والشعور بالذنب. قد ترغب أيضًا في التفكير بالعلاج بالتنويم المغناطيسي، إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها، والعلاجات الأخرى التي تساعد الأشخاص على تغيير شبكات عقلهم وجسدهم للصدمات.

أدويةُ الذعر الأخرى للعقل والجسد

بالإضافة إلى 5-هيدروكسيتريبتوفان وزهرة الآلام وبلسم الليمون والرهوديولا وعشبة أشواغاندا، قد ترغب في الذهاب إلى طبيبٍ نفسيٍّ إذا فقدت السيطرة على ذعرك، لدعم العلاج المؤقت. لكن تحذير، حاول تجنب الزاناكس والفاليوم والكلونوبين وغيرها من البنزوديازيبينات. نعم، قد تساعد في المدى القصير، ولكن إذا وجدت أنك تستخدمها لفترةٍ طويلةٍ جدًا للحد من القلق والذعر، سترى أن الأمر سينتهي بك بالمعاناة من مشكلتين بدلاً من واحدةٍ. بالإضافة إلى اضطراب الكرب التالي للرضخ، قد تكتشف أنك تعاني إدمانًا، ثم ينتهي بك الأمر إلى الذهاب إلى مركز إعادة التأهيل للتخلص من الزاناكس والفاليوم والكلونوبين. ليس سهلاً.

يمكن للطب الصيني التقليدي أن يساعد في علاج قلق الدماغ والجسد، خاصةً بعد الذعر. جرب هذه:

- إذا كنت تتعرض لتعرقٍ ساخنٍ / باردٍ – بذور العنّاب البري
- إذا كنت تتعرض لضيقٍ في التنفس وذعرٍ - الخراطين
- إذا كان ضغط دمك مرتفعًا جدًا أو تظهر عليك أعراض الصدر – عشبة مخلب القط
- إذا كنت تعاني مشاكل في النوم - المغنيسيوم

- إذا كنت تعاني ضيقًا في المعدة وذعرًا – عظام دراكونيس ومحار الأستريديا

إذا كنتِ تمرين بفترة انقطاع الطمث، وتعانين أعراض القلق والذعر من اضطرابات الكرب التالي للرضخ، يوجد مجموعةٌ متنوعةٌ من الأدوية الأخرى لك. الدرنة النباتية القبرية تعالج العصبية والإثارة والأرق وألم الرأس. يعالج عشب القبطيس الجذمور العصبية والقلق وضغط الصدر والهبات الساخنة ومشاكل الذاكرة. وتُعزّز قشرة شجرة المغنولية الاسترخاء، وتقلل من القلق، وتساعد في مشاكل الأرق، بالإضافة إلى اضطراب المعدة.

الثوابت

عندما يتعلق الأمر بحلّ مشكلة الصدمة، فإن أول شيءٍ تقوم به لويز هو أن تجعل الشخص يعيد إنشاء الصدمة بنفسه وفي عالمها. فمن أجل مساعدة شخصٍ ما على معالجة صدمةٍ من الماضي، وخاصةً في مرحلة الطفولة، تساعدهم على خلق "طفلٍ داخليٍّ أكثر صحةً"، مع ذكرياتٍ عن السلامة والأمان. كما تقوم العلاجات الأخرى بالأمر نفسه، وهذا يسمونه "إعادة تربية نفسك". تساعد تأكيدات لويز الطفل الداخلي على خلق أنماط تفكيرٍ في عقلك للطفل الذي بداخلك والذي يرى العالم مقلقًا ومخيفًا. لذا، قبل أن نصل إلى تلك التمارين، هل يوجد حقًا طريقةٌ يمكن أن تؤثر على دماغك؟ هل يوجد حقًا طريقةٌ يمكن أن تعيد عمل دارة الدماغ المصابة لشخصٍ يعاني من اضطراب الكرب التالي للرضخ من خلال معالجة الطفل الداخلي مع الثوابت؟ هذا محتملٌ جدًا، نعم. يوجد الكثير من العلوم التي تشير إلى أن الصدمات الماضية تغير الطريقة التي ننظر بها إلى العالم. عندما تُصاب بصدمةٍ في سنٍّ مبكرةٍ، فإن الذاكرة تسبب اعوجاج دارات دماغك، وتساعدك الثوابت على تغيير ربط الأسلاك.

لذلك، ربما عن طريق القيام بتمارين الطفل الداخلية هذه، فإننا نزرع في دماغنا أفكارًا وذكريات منافسةً تضعف الصدمات النفسية أو تخمدها. لا أعتقد أنه بإمكانك التخلص من ذاكرةٍ مؤلمةٍ. فالكثير من أرواح الناس الرائعة والجميلة واللامعة أُعيد تشكيلها وتوجيهها بالصدمات. فقد سُجن نيلسون مانديلا، لمدة 25 سنةٍ، وعلى أقل تقديرٍ، تعرض لإهانةٍ كبيرةٍ ومعاناةٍ جسديةٍ وعاطفيةٍ أثرت في وقتٍ لاحقٍ على صحته الجسدية. فولّدت صدمته شكلاً من أشكال الحكمة وهي قوةٌ ثوريةٌ لخلق السلام في مجتمعنا. أنت لا تريد التخلص من كل ذاكرتك المؤلمة، أليس كذلك؟ إذا كنت تريد، فكر مرةً أخرى. قد يؤدي محو الذاكرة المصدومة إلى إزالة مصادر الحكمة التي يمكن أن تؤثر على مكانتك أو تواصلك مع المستقبل. مرةً أخرى، جرّب جدليةً: أنا شخصيًا أستطيع أن أفهم بالتأكيد الرغبة في القضاء على الألم والمعاناة في الماضي، و(لاحظ لم أقل "لكن"). اخترت بدلاً من ذلك أن أفكر في

أن كل الأحداث المؤلمة والصادمة في حياتي في الواقع هي أوراق إعتمادي. يعتقد الكثير من الناس أن أفضل شهاداتي هي شهادة البكالوريوس من جامعة براون، أو رسالة الماجستير أو شهادة الدكتوراه، وشهادة الطب النفسي. قد يكون ذلك صحيحًا، وقد تؤيّد أيضًا أنني تعلمت الحكمة عبر طرقٍ دقيقةٍ أخرى:

- الجنف وزرع قضيب حديدي في عمودي الفقري مع انصهارٍ من رقبتي إلى الأسفل

- الصرع والتغفيق، حيث "أكون نائمًا"، عندما أكون نائمًا وأجري عبر جسرٍ وأصطدم بشاحنةٍ وأُرمى على بُعد 86 قدمًا، فأكسر حوضي وأضلعي وكتفي، ومن المحتمل أن أُصاب بإصابةٍ دماغيةٍ.

- سرطان الثدي الثنائي الحاد مع استئصال الثديين وإعادة الترميم

- خلال جراحة مراجعة الانصهار في العمود الفقري، نزف الدم على الطاولة، واستغرق 10 دقائق للإنعاش، وبات في وحدة العناية المركزة لمدة أسبوعين ونصف

- تخثّر أفقي في وريد الورك الأيسر

- أربعة انسدادات صغيرة في الأمعاء

- عسر القراءة واضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة

يكفي أن أقول، لقد كان الأمر كالسباق. بقيت حيًّا، وربما كبرت، على الرغم من أن الكثير من الندوب بقيت على جسدي وفي عقلي، ونعم، ربما بقيت روحي سريعة التأثر، رغم أنني لا أريد أن أعترف بالأمر. سأقدم لك هذه المعلومات. انضم إليّ الآن في تأمل لويز.

في التمرين أدناه، تحاول لويز مساعدتنا في إعادة توصيل دارات رؤية دماغنا وسمعنا وذاكرتنا من خلال توجيهنا عبر التأمل الداخلي للطفل الذي في داخلنا؛ وتحاول أن تعيد خلق عالم أكثر أمانًا وحبًا. ربما تساعدنا في إعادة ربط دارات اللوزة والحصين لكي "نعيد تربية" أنفسنا.

انظر إلى طفلك الداخلي. لاحظ كيف يبدو الطفل الصغير وكيف يشعر. أرِح طفلك. قد تعتذر من طفلك لأنك أهملته لفترةٍ طويلةٍ، وكنت توبخه وتُعنّفه في الماضي. ولكن الآن يمكنك أن تجهّز طفلك الداخلي من الآن فصاعدًا، ستكون دائمًا موجودًا معه، ولن تتركه بمفرده، وكلما أراد هذا الطفل مساعدتك أو مشورتك أو قضاء وقت اللعب معك، ستكون دائمًا موجودًا. أنت تقر بأن هذه العلاقة مع

طفلك الداخلي هي إحدى أهم العلاقات في حياتك. أخبر طفلك أنّ قيمته كبيرةً. ابن في داخله احترام الذات والقيمة الذاتية مع الثناء. شاهد طفلك مسترخيًا وآمنًا وهادئًا مستمتعًا بحياته ضاحكًا وسعيدًا، يلهو مع الأصدقاء ويجري بحريةٍ. إنه يستمتع بكل ما يفعله، المدرسة أو الدراسة أو الإبداع أو المشاركة مع الآخرين أو لمس زهرةٍ أو احتضان شجرةٍ أو قطف فاكهةٍ، أو تناول الطعام بفرحٍ، أو اللعب مع جروٍ أو قطةٍ، أو التأرجح على أرجوحةٍ، أو الضحك بفرحٍ، أو الركض باتجاهك، وإعطائك عناقٍ كبيرٍ. انظر إلى كليكما، تتمتعان بصحةٍ جيدةٍ، وتعيشان في مكانٍ جميلٍ وآمنٍ، ولديكما علاقات رائعة، وأهل، وأصدقاء، وزملاء عملٍ يرحبون بكما بفرحٍ أينما ذهبتما. إنه حبٌّ من نوعٍ خاصٍّ مع شخصٍ مميزٍ.

الآن انظر إلى المراهق الذي في داخلك، يشعر بالارتياح لأنه يتحرك خلال فترة البلوغ المحيرة التي تمثل الإنتقال من الطفولة إلى مرحلة البلوغ ويبني في نفسه احترام الذات والقيمة الذاتية. تصور الشخص البالغ فيك الآن بحبٍّ، وهنّئ نفسك لوصولك إلى هذا الحد. لطالما بذلت قصارى جهدك في أي زمانٍ ومكانٍ. ابن لنفسك احترام الذات وقيمة الذات. إن الحب نفسك وتقبلها سيسهّل عليك الآن الإنتقال إلى المستوى التالي من حب الذات. أنت قويٌّ جدًا. لديك القوة في داخلك للمساعدة على بناء هذا النوع من العالم الذي نريد جميعًا أن نعيش فيه.

كما تقدم لويز ثوابت عن اضطراب الكرب التالي للرضخ:

أنا لا أؤذي الآخرين والآخرون لا يؤذونني. أشعر بالأمان مع صغار السن وكبار السن. أشعر بالأمان مع من هم مثلي ومن هم مختلفين عني. أشعر بالأمان مع الحيوانات، أشعر بالراحة مع الحيوانات، أعيش في انسجامٍ مع كافة الحيوانات. الطقس صديقي. أنا في انسجامٍ مع الحياة كلها، الشمس والقمر والرياح والأمطار والأرض وحركة دوران الأرض. أنا في سلامٍ مع العناصر. أنا دائمًا مرتاحٌ في أي طقسٍ. جسدي يتكيف مع درجة الحرارة الخارجية. أنا مرتاحٌ.

تعلمت أيضًا أن أكون هادئًا. في خضمّ الفوضى، أستطيع أن أبقى هادئًا. الهدوء هو السلام الداخلي. أكون مسالمًا عندما يغضب الآخرون. ليس عليّ أن أحرّض الناس. بالنسبة إلي، إن راحة البال وحب نفسي هما أهم حالتين أستطيع تجربتهما. من خلال تغيير أفكاري، أخلق الآن السلام في عالمي. فأستبدل الخوف بالسلام، والإرهاب بالهدوء، والخوف بالصفاء، فيصبح عدم اليقين ثقةً. فيحل الحب محل الكراهية. القمع يخلق الحرية. أبارك كل الناس بالحب، وأحيط الكوكب بالحب. أنا أعلم أننا في أمانٍ. كل شيءٍ على ما يرام، وهذا هو الحال.

4. الذعر بعد الإصابة بالمرض المهدد للحياة

إن المرض الشديد يُعدّ سببًا معقولاً للإصابة بالذعر، و(كما ستعرف في الفصل السادس) قد يسبب المرض الشديد في جسدك توترًا في الكيمياء الحيوية لديك حتى إذا كنت واثقًا من أنك ستعيش وستُشفى. تحقق إذا كانت العبارات التالية تنطبق عليك.

أعراض العقل

- تعاني أو عانيت مرضًا مهددًا لحياتك أو يوقفك في مساراتك.
- تُشعرك المشكلة الصحية بالوحدة والظلام في ما يخصّ مستقبلك.
- لقد تأذيت من العلاج و/أو كنت خائفًا من العلاجات في المستقبل.
- تخاف ممّا سيقوله لك الأطباء، تتجنب الممارسين لأنك لا تريد المزيد من الأخبار السيئة.

أعراض الجسد

- أي من الأعراض الجسدية للقلق التي قرأت عنها في الأقسام السابقة.

إذا انطبق هذا على شخصٍ عزيزٍ بدلاً من أن ينطبق عليك، فإن الذعر في الجوهر هو نفسه. فإذا أُصيب أحد أفراد عائلتك بمرضٍ مهددٍ لحياته، قد تشعر بالقلق والذعر من أجله. إليك قائمة مختصرة بالأمراض التي تهدد الحياة والتي قد تؤثر عليك أو على الشخص العزيز على قلبك:

- تشخيص أمراض المناعة الذاتية التي يمكن أن تتطور إلى تضرر العضو؛ الحساسية التي تهدد الحياة والتي تمنعك من الظهور أمام الناس
- العقم وعدم القدرة على الإنجاب
- مرضٌ ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي والذي يكون عاره مرعبًا لدرجة أنه يمنعك من الرغبة في عيش علاقاتٍ حميمةٍ

- الجريان الرجوعي الحاد الذي يمكن أن يتطور إلى مجموعةٍ متنوعةٍ من مشاكل المعدة التي تعرّض الحياة للخطر؛ الإسهال، الإمساك أو غيرها من المشاكل الهضمية التي تمنعك من الإحتكاك بالناس
- السمنة التي تزيد 100 رطلٍ عن وزنك الطبيعي
- نوبةٌ قلبيةٌ، انسداد الشرايين التاجية، السكتات الدماغية المتكررة
- كل أنواع السرطانات
- فقدان الذاكرة التدريجي، مرض باركنسون، الخرف

إذا كان هذا هو الوضع الذي تتواجد فيه أنت (أو أحد أفراد عائلتك) وتواجه مشكلةً في التحكم بقلقك وذعرك، لدرجةٍ أنه يُصعب عليك السيطرة على حياتك في مواجهة مشكلةٍ صحيةٍ معقدةٍ، تابع القراءة. (ملحوظةٌ: القلق ليس كل ما في رأسك).

إيفان: أنا خائفٌ من الموت

اتصل إيفان بالقسم الحدسي الطبي، وكان خائفًا، ويحتاج إلى قراءةٍ على الفور.

القراءة الحدسية

عندما نظرت إلى إيفان من الناحية العاطفية، كل ما رأيته هو الخوف والرعب والخوف والرعب. لقد واجهت صعوبةً في رؤية حياته. كنت أعرف أنه كان ينظر إلى موته، الذي كان بعيدًا عنه. رأيت أنه شخصٌ منقادٌ للغاية، وشخصٌ منافسٌ بقوةٍ بطبيعته، وهو جيدٌ في عالم الكلاب التي تأكل بعضها البعض، ولكن من الجانب الروحي والعاطفي للحياة، هو أفضل.

الجسد

شعرت أن إيفان واجه مشكلةً في التركيز والإنتباه، لكن ذلك قد يكون قلقه الشديد. ولفتت انتباهي رئتاه مباشرةً، التي بدت "داكنة اللون". هل السبب هو عيشه في مكانٍ مليئٍ بالدخان؟ هل كان يدخن؟ لم تبدُ بقية أعضاء جسده تعاني أي مشكلةٍ.

الحقائق

قال إيفان: ‘‘أخاف أن أموت’’. أخبرني إيفان أنه شخّص بوجود ظلٍّ في رئته بعد سنواتِ من التدخين. وكشفت الخزعة أنه مصابٌ بسرطان الرئة. كان يستعد لرؤية طبيب الأورام. إيفان رجل أعمال ناجحٌ جدًا، عمل بشراء وبيع العقارات لسنواتٍ. وقال إنه أمضى كل حياته في العمل، والعمل، والعمل، وفي الحقيقة لم يعش أبدًا مع أولاده أو زوجته. والآن بعد أن أصبح وحيدًا، ومطلّقًا، وقد كبر أولاده، خاف أن يموت وحيدًا. كان يشعر طوال حياته وكأنه يتحكم بزمام الأمور، يتحكم بالصفقات التجارية، وكان قادرًا على الحفاظ على تعابير وجهٍ رواقي في خضم المنافسة الشرسة. ولكن الآن، يواجه مرضًا مهددًا لحياته وينتظر موته. شعر بالرعب من فقدان السيطرة والبقاء وحيدًا.

الخوف الأساسي

هل توقفت في مساراتك بسبب الذعر من مواجهة مرضٍ مهددٍ للحياة؟ سنمرّ ببعض الأوقات في حياتنا نخاف من الأذى الجسدي، ونخاف من الموت، ونخاف من موت شخصٍ محبوبٍ، ونخاف من أن نموت نحن. كلّنا أتينا إلى هذا الكوكب، وُلدنا، ولكن في يومٍ من الأيام، بالطبع، علينا مغادرة هذا الكوكب، علينا أن نموت. تذكرني قصة إيفان بأغنية ديفيد بووي ‘‘الرجل الذي باع العالم’’. لقد تطلّب منّي الأمر أن أؤدي هذه الأغنية تسع مراتٍ قبل أن أفهم ما تعنيه. الأغنية تدور حول شخصٍ لم يفقد السيطرة أبدًا. تتحدث عن رجلٍ يخلق هويةً يظهرها للعالم. لكن هذه الهوية لها بُعدًا واحدًا، لأنها تتعلق فقط بـ ‘‘أنا’’، وما يفعله من أجل العمل، وما يفعله عندما يعود إلى المنزل. لا يتعلق الأمر أبدًا بـ ‘‘نحن’’. إنه ليس ثنائي الأبعاد، ولا يتعلق بـ ‘‘نحن’’، بل تتعلق بروحه. لذلك، في الواقع، باعها. باع هويته ليصبح محاميًا، ليكون ثريًا، بدلاً من أن يكون على علاقةٍ مع شخص آخر أو بروحٍ. الرجل الذي باع العالم.

هل تواجه الخوف من المرض؟ ممّا يشبه مفترق الطرق في الحياة؟ قد تسأل نفسك، هل هذا كل ما في الأمر؟ كم من الوقت بقي لديّ؟ ماذا أريد أن أفعل به؟

الحلّ

الخوف من الموت ليس مشكلةً نفسيةً. ولكن، إذا كنت تعاني من مرضٍ مهددٍ للحياة، فقد تتعطل كيميائية دماغك وجسدك لدرجةٍ قد تكون تعاني مشاكل مع القلق، بالإضافة إلى ضباب الدماغ. ومن

المفارقة، في خضمّ الأزمة في صحتك، قد يصعب عليك معرفة أين تنتهي حالتا الذعر والخوف وأين تبدأ المشاكل الصحية. ربما لن تعرف حتى أنك تعاني ضبابًا في الدماغ ممّا يصعّب عليك رؤية طريقك عاطفيًا وعقليًا وروحيًا خلال هذه المرحلة التطورية من حياتك، والتي علينا جميعًا أن نواجهها عاجلاً أم آجلاً.

لا تخض الأمر وحدك. ابن فريقًا صحيًا وكن أنت الرئيس التنفيذي. انتبه، أنت ستعطي الأوامر وهم سيكونون المستشارين. اطلب من أحد الأطباء أو الممارسين تقييم الهذيان أو الضباب الدماغي لديك. إذا تبيّن أن هذا أنت، ارجع إلى الحالة السابقة في هذا الفصل واتبع الاقتراحات في ذاك القسم. تأكد من حصولك على الدعم المستمر حتى يتمكن الناس من مساعدتك في التركيز وتتبع التفاصيل أثناء تقدمك في رحلة الشفاء.

الإكتئاب والقلق

عندما تُجري تعديلاتٍ على الأسرة والعلاقات والشؤون المالية والحياة المهنية، فمن الطبيعي أن تشعر بالإكتئاب والقلق. لكن القلق والاكتئاب يمكن أن يكونا علامةً على أن الكيمياء غير المتوازنة في جسدك. (انظر الفصل 1) عيّن مستشارًا تشعر بالراحة عندما يدعمك خلال فترة الحزن والذعر اللذين لا يمكنك تجنبهما أثناء هذه الرحلة. قاوم الحاجة إلى الإفراط في العلاج بالمكملات الغذائية أو الأعشاب أو الأدوية خلال هذا الوقت، فقد تزيد هذه المواد من تشوش عقلك. ولكن، فكر في تناول كميةٍ صغيرةٍ من حلول القلق في الحالة الأولى من هذا الفصل.

احصل على الدعم الاجتماعي. يمكن أن يساعدك صديقٌ أو رفيقٌ في الحد من القلق وزيادة العمر. يؤثر غياب الأصدقاء المقربين على طول عمرنا مثل تأثير الكحول أو السمنة أو تدخين السجائر. هذا عندما يقوم صديقٌ مقربٌ ممسكًا يدك بنفس التأثير على القلق وزيادة عمرك.

عيّن مستشارًا روحيًا. عندما يغادر الأصدقاء وتبقى أنت في المنزل أو في الغرفة بمفردك، قد تشعر بالخوف والقلق. بغضّ النظر عمّا تؤمن به، فالأزمة الصحية تتحدى إيمان أي شخصٍ. حتى إنّ أكثر الأشخاص الروحانيين والأتقياء قد يفقدون إيمانهم أو على الأقل يشككون به خلال الأزمة الصحية. وبالعكس، قد يبدأ شخصٌ ما لم يكن مؤمنًا من قبل - ملحدٌ متدينٌ - بالتساؤل عن المزيد. ربما هذه هي اللحظة التي تحتاج فيها إلى مستشارٍ للدفاع عن هذه الأفكار أو دحضها. نعم، من الرائع أن تتملقهم لوحدك في مجلةٍ، لكن القوة الشافية للجلوس مع شخصٍ آخر قد تساعد في تمهيد الطريق

لإيجاد بعض السلام في ما قد تشعر أحيانًا بأنه هاويةٌ. سمّى المتصوفون المسيحيون أزمة الحياة مثل المرض المهدد الحياة بـ"الليلة المظلمة للروح". ابحث عن الإضاءة والعزاء، سواء كان ذلك من مستشارٍ روحيٍّ أو قسٍّ أو مجرد صديقٍ.

هل أنا السبب في مرضي؟

في الحدس الطبي، المرض المهدد للحياة له علاقة بالتواصل مع هدفك في الحياة، وسبب وجودك هنا، والاتصال بقوتك العليا أي الرب، أو مهما أردت أن تسميها. فالخوف من الموت يُشعر الشخص بالعجز. في التقليد المكوّن من 12 خطوةٍ، فإن الخطوة الأولى هي إدراك أن حياتك لا يمكن إدارتها، وهي خارجةٌ عن السيطرة، وأن هناك قوةٌ أكبر منك، سواء تعلّق الأمر باحتساء الكحول أو أي إدمانٍ آخر. يواجه بعض الناس صعوبةً في استيعاب هذا المفهوم، لذلك يحاولون معرفة طريقة انخراطهم بالمشكلة أو سببها. إن الأمر ليس إما-أو. إذا كان الأمر صعبًا عليك، فافهم أننا نشارك في خلق حياتنا بالشراكة مع مصدرٍ أكبر، قوةٍ أعلى. أنت لديك تأثيرًا على حياتك، ولكن قوةً أعلى، الكون كله يضيف تأثيره أيضًا. ومعًا، تخلقان شراكةً. هل توافق أنك لست متساويًا مع الكون كله؟ لا أعرف، ليس لديّ كافة الإجابات، لأنني لم أمت بعد! ما زلت أحاول العثور على هذه "التجارب التعليمية" في الحياة خلال نموي واكتساب المزيد من الحكمة. إذا كنت أيضًا تعاني مرضًا مهددًا لحياتك، فاعرف أنّ لا أحد منّا يملك كل الإجابات. تساعد الثوابت على تهدئتنا قليلاً، وتواسينا، لأننا نواجه مرضًا مهددًا للحياة، ونواجه تحوّلاً محتملاً في حياتنا، لكنها لا تمنعنا من أن نموت من مرضٍ يهدد الحياة. الصلاة لا تمنعنا من الموت. بل تساعدنا الثوابت، مثل الصلاة، على تطوير إمكاناتنا الكاملة في العقل والجسد خلال فترة المعاناة من مرضٍ يهدد الحياة، والتي تُعدّ في الواقع مرحلةً تطويريةً من حياتنا.

الثوابت

تقدم لويز هذه الثوابت للمرض المهدد للحياة:

أشعر بالأمان في جسدي. أنا بصحةٍ جيدةٍ وآمنةٍ. لقد تحررت من كل المعتقدات القديمة والمرض والألم والمعاناة. أختار الآن أن أكون بصحةٍ جيدةٍ وأنا أشع الآن صحةً نابضةً بالحياة. أنا أعتني بجسدي وجسدي يحبني. الطعام صديقي. التمرين صديقي. أنا بأمانٍ عند أمارس الرياضة. أنا أستمتع بشعور ممارسة الرياضة. يحب جسدي أن يتمدد وأنا أختار ممارسة الرياضة التي تمنحني

الفرح. من الآمن أن أكون صغيرًا في السن. من الآمن أن أكون كبيرًا في السن. أتطلع إلى عيش حياةٍ طويلةٍ وصحيةٍ. كل سنٍّ يحمل أفراحه وكنوزه الخاصة به. سأستمتع بحياتي حتى اللحظة الأخيرة وما بعدها، وعندما أغادر هذا العالم، أعلم أنني سأكون في مأمنٍ في مغامرتي الجديدة القادمة. عندما يحين الوقت لأنتقل، سأنتقل من هذا العالم بسلامٍ وانسجامٍ في الوقت الذي يعتبر مثاليًا بالنسبة إليّ. الموت تجربةٌ طبيعيةٌ وأنا في أمانٍ. الحياة تمنحني كل خبراتي في الوقت المناسب. أنا في انسجامٍ مع هذه العملية التي تُدعى الحياة، وعلى الرغم من أنني أحيانًا لا أفهم لماذا تحدث أشياء معينةً، فأنا على استعدادٍ لرؤية ما ورائها وأعلم أن الحياة تتكشف دائمًا لما هو أفضل لي.

لم أعد أختار إخافة نفسي بأفكاري. أنا أحب نفسي كثيرًا ولن أخيف نفسي مرةً أخرى. أرى نفسي واقفًا في مكانٍ آمنٍ جدًا، وأتخلص من الأعباء والألم والخوف. أرى الأنماط السلبية والقديمة تسقط عني، ثم أرى نفسي واقفًا فاتحًا ذراعيّ على مصراعيهما، وأقول إنني منفتحٌ ومتقبلٌ جدًا، وأعلن لنفسي ما أريده، وليس ما لا أريده، بل ما أريده، وأعرف أن ما أريده ممكنًا. أرى نفسي كاملاً وبصحةٍ وفي سلامٍ. أرى نفسي تفيض حبًا. أتطلّع إلى علاقةٍ مع أشخاصٍ آخرين وأشعر بالحبّ في هذا العالم وأعرف أنني جزءٌ منه، والحب في هذا العالم يمكن أن ينتقل من قلبٍ إلى آخر، وبما أن حبّي يدور حول هذا العالم، فهو سيعود إليّ مضاعفًا ضمن دائرة الحب الرائع. أرى نفسي في مركز هذه الدائرة، محاطًا بالحب والأمان والسلام وفي انسجامٍ مع الحياة كلها. لدي القدرة على أن أحب حياتي وأن أحب نفسي. وهذا هو الحال.

الفصل الثالث
الإدمان

هل تبدو أي من هذه السلوكيات مألوفةً بالنسبة إليك؟ هل يوجد في هذه القائمة ما تركز عليه لتستبعد ما قد يجعلك سعيدًا في حياتك، سواء مع العائلة أو الأصدقاء أو في مهنةٍ منتجةٍ؟

- جَمعُ الأحذية والملابس والكتب والتكنولوجيا (جهازٌ جديدٌ آخرٌ)، والأنشطة الرياضية (مثل المشي أو الجري)، وربما حتى إيذاءات ذاتية متعمدة
- الرسائل النصية، وسائل التواصل الاجتماعي، والتحقق من البريد الإلكتروني، والتسوق، والجنس، والمواد الإباحية
- اتباع نظامٍ غذائيٍّ، الجوع الشديد، والكحول، والمخدرات غير المشروعة، والقهوة والكولا، والكربوهيدرات، والشوكولاته، والتدخين، والعمل، والمراهنة، والقمار
- إنقاذ الناس الذين يحتاجون إلى المساعدة، ولا يريدون أن يبقوا وحدهم
- النميمة، والتحدث على الهاتف
- الكذب، السرقة، سرقة المتاجر، السرعة، تطبيقات الهواتف الذكية، ألعاب الفيديو، تصفح الإنترنت، السلوك الخطر
- الممارسات الروحية الدائمة التي تسهل تجنب الحياة الواقعية أو الهروب منها

الآن، عندما يتعلق الأمر بشيءٍ في هذه القائمة تخشى أن تكون لديك مشكلةً فيه، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل شعرت بالحاجة إلى التقليل من هذا الأمر؟
- هل أزعجك الناس بانتقادهم له؟
- عندما تستيقظ في الصباح، هل هو الفكرة الأولى التي تراودك عندما تفتح عينيك؟
- هل أصابك الشعور بالذنب تجاهه؟

لقد جريت للتو استبيان القفص. يستخدم القفص عادةً لتحديد إدمان الكحول، ولكن، على الرغم من أن الإستبيان غير صالحٍ لتشخيص حالات الإدمان الأخرى، فقد تم استخدام إصدارات معدلةٍ منه للتعرف على حالات الإدمان الأخرى بشكلٍ أو بآخر. إذا أجبت بنعم على اثنين أو أكثر من هذه الأسئلة، فهذا يشير إلى أنك قد تواجه مشكلةً. والسؤال الأهم في استبيان القفص هو رقم 3 - فتح العينين. فإذا كان هذا ما أول ما تفكر فيه عندما تفتح عينيك في الصباح - مرحبًا؟

إذا كانت واحدةٌ من هذه السلوكيات قد سرقت حياتك واستولت على وقتك ومالك ومواردك، وبات من الصعب عليك الإستمتاع بحياةٍ كاملةٍ مع العائلة والأصدقاء والمال والعمل، وما إلى ذلك، فإن احتمال الإدمان قد أثر عليك لدرجةٍ ما. إذا كان لديك مشكلةً في كسر دورة الأكل أو الشرب، أو القيام بأي من الأشياء التي أدرجتها للتوّ، توجه إلى النادي. هل يوجد أحدٌ فينا ليس لديه إدمان أو اثنين؟

طرق رؤية الإدمان

يُعدّ الإدمان جزءًا رئيسيًا من نظام التوجيه البسيط الذي يتيح لنا معرفة أننا نخبّئ شعورًا لا يمكننا تحمّله. الإدمان هو محاولة استخدام شيءٍ ما، أي شيءٍ، للتغطية على شعورٍ في داخلك، ربما حتى الفراغ. اسأل نفسك، هل الطعام هو الذي سيملأ الفراغ؟ أم الكحول؟ أم القمار؟ أم المخدرات؟ أو ربما العلاقة التي تعيشها سيئةٌ بالنسبة إليك. أو هل عليك دائمًا إنقاذ المحتاجين؟ أم أنه الشراء المستمر للأشياء، وحفظ الأشياء في منزلك وجمعها وتخزينها؟ أيًا كان الأمر، علينا جميعًا أن نسيطر على تلك العناصر في حياتنا التي خرجت عن السيطرة مثل الأعشاب الضارة في الحديقة: الشرب، الأكل، الإتصال الروحي، أيًا كان ما يملأ الفراغ العاطفي والروحي.

غالبًا ما نستخدم الكحول، والأكل، والجنس، والحبوب، والقمار، والعمل الكثير، والإفراط في أي شيءٍ لنمنح أنفسنا مكافأة حبٍّ لا نملكها في داخلنا. كيمياء الدماغ للإدمان هي نفسها كيمياء الحب والمكافأة، من أجل تعزيز الذات، والاتصال مع الإلهية. ووفقًا للويز هاي، فإن السلوك الإدماني هو

طريقةٌ أخرى لقول: ‘‘لست جيدًا بما فيه الكفاية’’. عندما تتورط في هذا النوع من السلوك، فإن ما تحاول فعله حقًا هو الهروب من مشاعرك. فكر في الأمر في المرة التالية التي تأكل فيها الكثير من الفشار أو تتصفح الفيس بوك لساعاتٍ طويلةٍ، أو تنفق الكثير من المال على الأحذية أو الملابس التي لا تحتاجها، أو أيًا كان إدمانك. ممّ تهرب؟

في البداية، يكون اللجوء إلى إدمانك مجزٍ للغاية. فيصيب الهدف على الفور. فسواء كانت تلك أول سيجارة لك، أو أول مرةٍ تحتسي الكحول، أو أول مرةٍ تمارس الجنس مع هذا الشخص، أو المرة الأولى التي تسحب فيها تلك الذراع في آلة القمار، أنت شعرت بالتشويق. ثم، بالطبع، تجد نفسك تمارس المزيد والمزيد من السلوكيات ويقل شعورك بالتشويق أكثر فأكثر. وذلك لأن ما يميز الإدمان هو أنه يزيد قدرة التحمل لديك. إن نفس الكمية من الشرب، أو الجنس، أو الشراء، أو الأكل يمنحك راحةً أقل مع مرور الوقت، لذلك عليك أن تستخدم كميةً أكبر للحصول على نفس التأثير. لكن ما هو أسوأ هو أنك لن تستطيع التوقف. إذا توقفت عن الشرب، أو الشراء، أو الأكل، أو ممارسة الجنس مع هذا الشخص، ستشعر بالسوء. ستمرّ بنوعٍ من الانسحاب العاطفي والجسدي، ويترافق ذلك مع أعراض مؤلمةٍ من الاضطراب العاطفي والجسدي.

نفكر عادةً أن الإدمان أو الإساءة هي مجرد مشكلةٍ نفسيةٍ. كلا، فالإدمان يعيد ربط أدمغتنا، سواء إدمان الكحول أو الكوكايين أو القمار أو الجنس، وتحدث تغييراتٍ غير مرغوبةٍ في دماغنا وجسدنا ونفسيتنا وروحنا. إذ تستحوذ الدارات في دماغك التي تعمل من أجل العلاقات، والعمل، والتعلم، وما إلى ذلك على مسارات الدماغ هذه عن طريق اكتساب المادة التي تلجأ إليها. فيسيطر إدمانك على دماغك حرفيًا. لذا، بدلاً من أن تحصل على الحب والإلتزام من خلال العائلة والعلاقات والعمل وما إلى ذلك، تستحوذ مادتك على كيمياء الدماغ، سواء كانت المادة هي الكحول أو الجنس أو القمار أو أي شيءٍ آخر. لكن يوجد حلٌّ. يمكنك إعادة ربط دماغك بطريقة صحيةٍ أكثر، بعيدًا عن الرغبة القهرية لمادةٍ تجعلك في النهاية عبدًا لها.

أسباب الإدمان

في البداية، لماذا ندمن؟ كل شخصٍ فينا لديه اختلافًا فريدًا في دماغه يصعّب عليه التكيف. إذ يعاني بعض الناس قلقًا اجتماعيًا. قد يستخدمون الكحول، التي تضرب مستقبل حمض الغاما-أمينوبيوتيريك ويختلّ التوازن في مستقبل حمض الغاما-أمينوبيوتيريك لتخفيف إحراجهم في المواقف الإجتماعية. وبالمثل، قد يعاني الأشخاص الذين يعانون اضطراب نقص الانتباه (لم نصل إلى ذلك

الفصل بعد) من اضطرابات الدوبامين، وهو ناقلٌ عصبيٌّ آخرٌ، لذا قد يحاولون التلاعب بدماغهم في العمل باستخدام موادٍ توازن كيميائهم العصبية، سواء النيكوتين أو الكافيين أو الكوكايين أو الأمفيتامين. الأفراد الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يتسوقون للحصول على دواءٍ يشحذ عقولهم. وأخيرًا وليس آخرًا، قد يعاني الأشخاص المصابون بالإكتئاب من مشاكل في السيروتونين. وبالطبع، فإن تناول الكربوهيدرات كالمعكرونة والأرز والخبز والحلويات، قد يجعل أجسامنا تعزز مستويات السيروتونين وترفع مزاجنا، وكذلك تعزيز محيط الخصر لدينا.

إذًا، هل هذا هو الأمر؟ هل يجب عليك الشعور بالقلق أو الاكتئاب أو اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لكي تُدمن؟ بالطبع لا. لا يجب أن تخفي بعض المشاعر التي تزعجك لمجرّد أنه تم تشخيصك بإساءة استخدام مادةٍ ما. كل فردٍ منّا لديه بعض المشاعر أو غيرها من الأمور التي تزعجه. فأن ندور الأرض لنجد ما يساعدنا على الإنتظار، سيسهّل عليك أن تكون إنسانًا. لقد وُجد الإدمان ربما منذ عصر رجال الكهوف ونساء الكهوف. ربما أيضًا منذ زمن كلاب الكهوف وقطط الكهوف. هل لاحظت أنه عندما يصاب كلبك أو قطتك بالاكتئاب، يأكل أكثر؟ مسارات دماغك هي بعض المناطق الأكثر بدائيةً في الدماغ والتي تتضمن المواد الأفيونية والدوبامين. تتضمن المواد الأفيونية والدوبامين الأماكن الأساسية الأكثر أهميةً: الحب والتنشئة والعلاقات والنعم. إذا لم تستوفِ هذه الاحتياجات، فلن نشعر أننا أحياءٌ.

قد نستسلم للكحول أو المخدرات لأن أصدقاءنا يستخدمونها. ولهذا يسمونه الضغط الشبيه بالإدمان. أو قد نجد أننا نتجه نحو الكحول أو المخدرات أو الجنس لأننا في ألمٍ دائمٍ. إن الكثير من الناس الذين أجريت لهم جراحةً صغيرةً واستخدموا أوكسيكودون أو بيركوسيت، أدمنوا على المخدرات لأنها تزيل أيضًا الألم العاطفي الناتج عن علاقةٍ سيئةٍ. والبعض الآخر يشعر بالملل من حياته، ومن السهل استبدال الخدر والملل غير المحفز والهروب إلى المواد المهلوسة والمواد المحفزة الأخرى. يريد بعض الناس استخدام موادٍ للإتصال مع الإله، من خلال صبار بيّوت أو مواد مخدرةٍ أخرى. منذ البداية، استخدم الناس المواد للبحث عن تجربةٍ روحيةٍ. ويدمن بعض الناس روحيًا بطريقةٍ تحل محل الانخراط في العلاقات، والمهمة الإنتاجية، والعلاقات على كوكب الأرض بشكلٍ عامٍّ. ومن المفارقات، أن الخبير النفسي وخبير تعاطي المخدرات، أبراهام توراسكي، وهو حاخام، قال إن شغفنا بالإله هو أساس الإدمان، فعندما نشعر بالفراغ في حياتنا والملل، فإننا لا نعرف حقًا أن الفراغ هو عدم وجود صلةٍ مع الروح. ولملئ هذا الشغف الداخلي الذي لا يمكننا تسميته، يلجأ الكثير من الناس إلى المخدرات. ويسمّيه تركيب الإدمان الداخلي والروحي.

الإدمان والحدس الطبي

وفقًا للحدس الطبي، يعتبر الإدمان جزءًا أساسيًا من نظام التوجيه الحدسي الذي يتيح لنا معرفة أننا نواجه صعوبةً في تحقيق التوازن بين نفسنا وحب الذات، مع قدرتنا على العمل أو تحمل المسؤولية تجاه الآخرين. إنها مشكلة المركز الثالث. كما تتذكر في المقدمة، تتطلب صحة المركز الثالث تحقيق التوازن بين تقديرنا لذاتنا أو حبنا لذاتنا مع قدرتنا على الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين. إذا واجهنا صعوبةً في تحمّل هذا التوازن، سنفضل أن نعاني من مشاكل الوزن والهضم وشكل الجسد والإدمان. فإن كل ما يتعلق بالإدمان هو المركز الثالث، أكان مرض السكري، أو مشكلة البنكرياس، أو تأثيرات الكحول على الكبد، أو المعدة، أو البنكرياس.

في الدماغ، يشمل الإدمان المواد الأفيونية من النواة المتكئة والدوبامين من السقيفة البطنية. لكن مصدر النعم ليس كيمياء الدماغ العصبية فحسب. يمكننا أن نشعر بالنعم من الأطفال، والحيوانات الأليفة، والعمل، والنشاط في العالم والعلاقات والعائلة والتعلم والروحانية والطبيعة، فأي مركزٍ عاطفيٍّ في الحدس الطبي له مصدرًا للمكافأة. تتطلب صحة العقل والجسد وجود السعادة والحياة المجزية عبر مجالاتٍ متعددةٍ من حياتنا. يجب أن يكون لدينا الكثير من المجالات التي نستثمر فيها بشكلٍ عاطفيٍّ كالحصول على محفظة أسهمٍ إستثماريةٍ متوازنةٍ. إذا حصلت على مكافأةٍ من منطقةٍ واحدةٍ فقط، في العمل أو الجنس أو مساعدة الناس، فإنك في الأساس تحصل على مكافأةٍ من مركزٍ واحدٍ فقط. بما أن هناك سبعة مراكزٍ في الحدس الطبي، فكلّ مركزٍ يساهم بـ 14٪ من حياتنا. على سبيل المثال، إذا انصبّ كل تركيزك على علاقتك (المركز الثاني، 14 في المائة)، وهي تسلبك طاقتك، فلم يعد لديك موارد عاطفيةً أو جسديةً أو ماليةً أخرى للمراكز الأخرى، (1، 3، 4، 5، 6، 7؛ 86 في المئة)، والبعض يصف هذه بعلاقة الإدمان. نعم، يمكن أن تشعر بإحساسٍ اصطناعيٍ بالنعم أو الأفيون عندما نتعاطى الكوكايين أو نلعب القمار أو نمارس الجنس أو ننقذ الآخرين. ولكن لا تخدع نفسك. إذا لم تشعر بالسعادة والنعم في عدة مجالاتٍ صحيةٍ ومتوازنةٍ في حياتك، ستعاني قريبًا من الإدمان.

التركيب الداخلي للحب والإدمان

تقول لويز هاي إن الإدمان هو الفراغ الداخلي وحب الذات المدمر. ما هو حب الذات، على أي حالٍ؟ أنت تعرف أنّ تينا تيرنر تقول ‘‘ما علاقة الحب به؟’’ هل الحب عاطفةٌ مستعملةٌ؟ كلا، إنه

عاطفةٌ جديدةٌ. عندما تولد، تنظر إلى والدتك، ووالدتك تنظر إليك، وتبدأ في تطوير حب الذات في ذلك الوقت. تبدأ بيولوجيا حب الذات بالأفيونيات. نعم، إنه نفس الناقل العصبي للإدمان. على الفور، من اللحظة التي تولد فيها، عندما تنظر إلى شخصٍ وينظر إليك، يبدأ ربط أسلاك حب الذات عبر الدماغ والجسد. بعد ذلك، عندما تتعلم الكلام، فإن كل الكلمات التي تستخدمها للتعبير عن شعورك حيال نفسك والآخرين تبدأ بربط حب الذات أو تقدير الذات في دماغك وجسدك. إذا قلت، "أنا أكره نفسي. أكره وركيّ. أكره بطني. أنا غبيٌّ. أنا أحمقٌ"، سينهار شعورك بحب الذات وستنهار الأفيونات والدوبامين داخلك. بعد ذلك، يمكنك محاولة استيراد كيمياء أعصابك من حب الذات بشكلٍ مصطنعٍ من خلال الطعام أو المخدرات أو أنواع الإدمان الأخرى. هذه هي محاولة تزوير نفسك لتصدّق بأنك تحب نفسك، لكن الأمر لن يدوم. سرعان ما سينتهي مفعول المخدرات. عندما تتركك تلك العلاقة، وتبقى وحيدًا، عليك أن تواجه نفسك، وسيكشف ذاك الفراغ العميق في داخلك عن افتقارك إلى حب الذات.

إنّ نقيض حب الذات هو العار. العار هو الإعتقاد بوجود شيءٍ ناقصٍ بك. الشعور بالذنب والإذلال وأيًا كان، تظنّ أنه يوجد خطأٌ ما فيك. أشعر بالخجل من وركيّ، أشعر بالخجل من تفكيري. أشعر بالخجل تجاه بعض جوانب ماضيّ الذي أشعر أنها مروعةٌ، فهو يُشعرني بالإشمئزاز. ثم تبدأ بالاعتقاد بأن الآخرين يعتقدون أنه يوجد خطأٌ فيك أيضًا. إنهم يضحكون عليك. إنهم ينتقدونك. إنهم يحكمون عليك. كل هذا يصبح مرتبطًا بالدماغ والجسد. فقلة احترام الذات والعار والنقد، وما إلى ذلك. ثم ينتهي بك الأمر محاولاً علاج هذه الكرة من العواطف السيئة بالإدمان. في النهاية، يُنتِج نقص الحب الذاتي نقص احترام الذات، مما يولّد الإدمان.

لذا، ستتمكن بشجاعةٍ من وضع قائمةٍ عن سبب وجود مشكلةٍ في الإدمان، سواء إدمان الطعام أو الشراب أو الكحول أو المخدرات أو القمار أو الجنس أو السجائر أو العلاقات السيئة وما إلى ذلك. ولكن في النهاية، فإن معرفة سبب إدمانك لا يمنحك المهارات اللازمة للتخلص منه. فمعرفة أنك وراثيًا معرضٌ للإدمان، ومعرفة بأن لديك ماضيًا مؤلمًا، ومعرفة أن لديك تاريخًا مع الاكتئاب أو القلق أو اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط لا يمنحك المهارات اللازمة لمعالجة إدمانك، بل سيساعدك فقط بمعرفة سبب إصابتك بهذه الحالة ومساعدتك على إصلاح الإطار. قم بتغيير الإطار الآن ومن ثم اعرف مكان ظهور السبب.

عالج إدمانك الآن لكي تحصل على المهارات والقدرة العاطفية لتتمكن من معالجة ماضيك، حتى إذا كنت تريد ذلك. نعم هذا صحيحٌ. إذا نظرت إلى أصل الإدمان، يمكن أن يساعدك ذلك على فصل دماغك إلى مكانٍ حيث يمكنك الحصول على علاج الإدمان. يطلق على بعض أنواع الإدمان

"التشخيص المزدوج". هذا صحيحٌ، تشخيصان، وليس واحدًا. بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من القلق والإدمان، فإن التشخيص المزدوج يعني أنهم أكثر عرضةً لإمكانية الإدمان على الكحول لأن الكحول تصيب مستقبل حمض الغاما-أمينوبيوتيريك مما يؤثر على القلق. وبالمثل، فإن الشخص الذي يعاني من مشاكل إدمان الجنس سيكون أكثر عرضةً لمشاكل في المواد الأفيونية. أخيرًا، من المحتمل أن الشخص الذي يعاني مشاكل في الإفراط في تناول الطعام، وخاصةً "الطعام المريح" لديه تاريخًا حافلاً مع الصدمات والاكتئاب. ماذا أعني بالطعام المريح؟

في حال عدم معرفة نوع الطعام المريح، ابحث عنه على الإنترنت. على أي حالٍ، غالبًا ما يُستخدم الطعام المريح بإدمانٍ. هو حجر الأساس لإصابتنا بالسمنة. يعاني 60٪ من سكان الولايات المتحدة مشكلةً في السمنة، وهذا ليس بسبب نقص المعلومات. غالبًا ما يحدث ذلك بسبب استخدام الطعام لملء هذا الفراغ من تقدير الذات وخيبة الأمل تجاه أنفسنا والحب الذي نحصل عليه من الآخرين. راقب ما تنجذب إليه بإدمانٍ، وإلى كيميائيته العصبية. هل هو الكحول؟ إذًا، فأنت تعالج القلق. هل البطاطا، المعكرونة، الأرز، سينابون؟ إذًا، أنت تعالج شيئًا آخرًا: الحزن، الخجل، الحب المفقود؟ الإنفعال، الإنجراف، ضباب الدماغ؟ يخبرك التركيب الداخلي للحنين ما هو الجانب الآخر من تشخيصك المزدوج، وما هي الكيمياء في دماغك التي تحاول حلها.

الإدمان والثوابت

يوجد أنواعٌ كثيرةٌ من الإدمان إلى جانب الأنواع الكيميائية. تقول لويز هاي: "يوجد إدمانٌ على النمط الذي نعتمده لمنعنا من التواجد في حياتنا". الأعمال، اللهو، إدمان العمل، إدمان الإنقاذ. فمن خلال الإنخراط في كل هذا العمل، هذه الوشوشة في دماغنا، يمكننا أن نحشد ذلك الصوت الداخلي للحكمة الروحية والحدسية. تساعدنا اليقظة على الجلوس بصمتٍ، ووقف الثرثرة، والإستماع إلى صوت الإله أو الروح. إذا كنت ببساطةٍ لا تستطيع الجلوس في صمتٍ، إذا كان عليك أن تجعل حياتك مكتظةً من خلال هذه الدردشة والثرثرة والأحاديث عن الأعمال والإنقاذ والضوضاء الصاخبة، فأنت تستخدم إدمان النمط للهروب من العواطف التي لا يمكنك تحملها.

لدى لويز هاي بعض الثوابت الإيجابية للإدمان.

وتشمل هذه:

- كلنا مسؤولون عن تجاربنا.

- كل فكرةٍ نفكّر بها تصنع مستقبلنا.
- الجميع يواجه أنماطًا مدمرةً من الإستياء والنقد والشعور بالذنب والكراهية الذاتية.
- هذه مجرد أفكارٍ، وقد تغيرت الأفكار.
- نحن بحاجةٍ إلى نسيان الماضي ومسامحة الجميع، بما في ذلك أنفسنا.
- التقبل الذاتي والقبول الذاتي في الوقت الحالي هما مفتاحا التغييرات الإيجابية.
- نقطة القوة تكمن دائمًا في الوقت الحاضر.

ثم تقول، أخيرًا، إذا كنت ستدمن على أي شيءٍ، فلماذا لا تدمن على نفسك؟ ففي النهاية، حبك الذاتي سيعطيك الكيمياء لما تريده على أي حالٍ.

معالجة الإدمان

تقليديًا، الخطوة الأولى في علاج الإدمان هي التجديد، وربما استعادة الكيمياء العصبية المتوازنة للدماغ ومحاولة قمع رغبتك في استخدام مادةٍ أو سلوكٍ غير صحيٍّ في ذات الوقت. يعتقد الكثير من الناس أن الإدمان يجعلك تتوقف عن شرب الكحول أو تعاطي المخدرات. ولكن، هذا ليس صحيحًا. في الحدس الطبي، علاج الإدمان يتمحور حول إعادة تأهيل المركز الثالث. فهو يعيد تأهيل احترامك لذاتك، وحبك لذاتك، وأيضًا سعيك لتكون مسؤولاً في العالم، لتحمّل مسؤولياتك، ليس فقط تجاه نفسك بل تجاه الآخرين، وتجاه علاقاتك، وعائلتك، وعملك، وفواتيرك، وما إلى ذلك.

يوجد الكثير من العلاجات النموذجية. والأكثر شيوعًا هو برنامج الـ 12 خطوةً. في مجموعةٍ مؤلفةٍ من 12 خطوةٍ، يدرك الناس أنهم باتوا عاجزين عن إدارة حياتهم، وفي شراكةٍ مع قوةٍ أعلى، يخضعون لسلسلةٍ من التحسينات المعرفية والروحية. ماذا يعني ذلك؟ يعني أن تعيد ربط دماغك وأن تتصل بروحٍ أو قوةٍ تفوقك. يواجه الكثير من الناس مشكلةً مع هذا المفهوم. حسنًا، إحدى القصص المشهورة التي جُمعت حول 12 خطوة هي: وقف رجلٌ وقال: ‘‘لا أعرف. أواجه مشكلةً مع قوة الرب/ القوة الروحية’’. فتقف امرأةٌ وتقول:’’هل توافق على أنك لست هو؟’’ النقطة هي أنه من الممكن أن توافق على وجود قوةٍ أكبر منك في مكانٍ ما.

ويُعتبر الطب النفسي مصدرًا آخرًا للمساعدة في معالجة الإدمان، وهو برنامج التشخيص

المزدوج. لذا، إذا كنت تعاني من الإكتئاب والإدمان، أو القلق والإدمان، والغضب، واضطراب نقص الانتِباه مع فرط النّشاط – وتطول القائمة - سيساعدك طبيبٌ نفسيٌّ أو ممارسٌ مرخصٌ على علاج هذا الاضطراب، من خلال استهداف حمض الغاما-أمينوبيوتيريك والدوبامين والسيروتونين والأدوية الأخرى والمكملات الغذائية. ولكن، الممارس المحترف لن يستخدم سوى المكملات الغذائية والأدوية التي لا تسبب الإدمان. إذا وجدت نفسك تحاول اللجوء إلى طبيبٍ آخر والحصول على دواءٍ آخر لأن هذه الأدوية لن تعطيك نفس الطنين مثل الكوكايين، فإن هذا الدواء لن يعطيك نفس الشعور بالنشوة مثل الأوكسيكودون، إلخ. ستتورّط في سلوكٍ إدمانيٍّ جديدٍ. فمعظم علاجات الإدمان تستخدم العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي الجدلي الآن، بالإضافة إلى الثوابت، لتغيير أنماط التفكير هذه في الفص الجبهي التي تبعدك عن حب الذات وتوصلك إلى طرق تفكيرٍ وتصرفاتٍ غير متوازنةٍ. المصطلحُ الفنيّ المناسب هو الوقاية من الإنتكاس.

أخيرًا وليس آخرًا، يعد العمل والمهنة مهمين للغاية. إذا لم يكن لديك عملاً، فأنت لديك الكثير من الوقت بين يديك، وهذا سيولد عندك هذه الرغبة الشديدة. في الواقع، العمل هو "الدواء" الأكثر فعاليةً أو "المخدر" للإدمان. لماذا؟ لأن العمل الذي يُكافأ عليه الإنسان يساعد على إفراز المواد الأفيونية، وهي العنصر الكيميائي العصبي الرئيسي للإدمان. قد تقول: "حسنًا، أكره عملي، لذلك، لن أعمل". خطأ! ما تحتاجه هو عملٌ منظمٌ يساعدك على النهوض والخروج من الباب. من خلال وضع جدولٍ زمنيٍّ ثابتٍ، سيساعدك في إعادة بناء نظمك البيولوجية، وجداول الكورتيزول في دماغك، وإعادة تأهيل المسارات التي أُخذت بالإدمان. وفيما أنت منخرطٌ في مزاولة هذه الوظيفة، يمكنك العمل مع مستشارٍ مهنيٍّ يساعدك في الحصول على التعليم والتدريب المناسبين للبدء بالإقتراب من هوايتك أو الإنسجام أكثر مع مهنة أحلامك. وإذا كان العمل هو إدمانك، سيساعدك مستشارك المهني في تعلم كيفية التعامل معه بطريقةٍ صحيةٍ.

إن مجموعة الدعم هي أفضل ما في العمل في مجتمعٍ، إذ تساعد على التخلص من الإدمان لأنها في الواقع تمنحك عائلةً. معظم أنواع الإدمان ينتشر في عائلةٍ، ومعظم الناس يعانون من الصدمة نتيجة نشأتهم في عائلةٍ مدمنةٍ. من خلال مشاركتنا في مجموعةٍ مؤلفةٍ من 12 خطوةٍ، التقينا "عائلةً محترمةً"، وهي عائلةٌ أخرى تساعد في إعادة تأهيل أسلوبنا في الإتصال الروحي تحت تأثير مادةٍ ما. إن الكثير من الأشخاص الذين يدمنون لديهم مشاكل مع عائلاتهم الأصلية، ويخسرون أزواجهم، وينعزلون عن أطفالهم. إن تعلم كيفية تعويض ذاك الجرح الذي حدث نتيجة علاقةٍ وبناء روابط جديدةٍ هو أمرٌ ضروريٌّ لعلاج الإدمان.

الأدوية

يوجد مجموعةٌ متنوعةٌ من الأدوية التي يمكن للتائب استخدامها. سواء ، كل الأدوية كسوبوكسون، وميثادون، ونالوكسون، وما إلى ذلك ترتبط بالمستقبل الأفيوني، مما يجعل الشخص أقل عرضةً للانتكاس. ولكن الأدوية وحدها لن تغير سلوكك. من المعروف أن الكثير من الأشخاص يستخدمون كل هذه الأدوية، ثم يستخدمون مادةً مسيئةً. إن حجر الأساس في الإدمان هو إعادة تأهيل المركز الثالث للشخص: حب النفس، والمسؤولية تجاه الآخرين، بالإضافة إلى الهواية والعلاقات والأسرة.

لم تُبنى روما في أسبوعٍ واحدٍ. وكذلك لا يتحقق التعافي من الإدمان بهذه الطريقة أيضًا. والحقيقة هي أنه بغض النظر عن نوع المساعدة التي تتلقاها، فإن معظم الناس يخرجون عن نطاق العلاج. فالإدمان، مثل أي مرضٍ، يتطلب المرور بالكثير من المراحل. لن أخوض كافة المراحل. يكفي القول بأن أي مرضٍ مهددٍ للحياة، حتى السرطان، يتطلب المرور بمراحل مختلفةٍ ليدخل الشخص في حالة التوبة ويخرج منها. والإدمان مرضٌ خطيرٌ. الناس يموتون بسببه، والخراب الذي يخلّفه في حياة أحباء الشخص المدمن مدمرٌ. يمكن أن يكون العلاج مكلفًا للغاية، وقد يكون فعالاً جدًا، ومع ذلك يمكن أن يستغرق عدة جولاتٍ قبل أن "تظهر فعاليته". لا تثبط عزيمتك. يمكنك أن تجد الدعم.

تمارين للتغيير

بالإضافة إلى الثوابت التي قرأتها أعلاه، تقدم لويز بعض الوسائل الفعالة لعلاج الإدمان. الأول هو تمرينٌ يدعى "أطلق إدمانك":

هذا عندما تحدث التغييرات، هنا والآن في عقلك. خذ نفسًا عميقًا وأغلق عينيك وفكّر بالشخص أو المكان أو الشيء الذي تدمن عليه. فكر بجنون الإدمان. أنت تحاول إصلاح ما تعتقد أنه خطأٌ في داخلك من خلال انتزاع شيءٍ موجودٍ خارجك. وتكمن نقطة القوة في الوقت الحاضر، ويمكنك البدء في إجراء تحولٍ اليوم. من جديدٍ، من خلال الاستعداد لإطلاق الحاجة، قل: "أنا على استعدادٍ لإطلاق الحاجة إلى X (إدمانك) في حياتي. سأطلق سراحه الآن وأنا أثق بالضوء الذي أتبعه لألبّي احتياجاتي". قلها كل صباحٍ في الثوابت اليومية والصلاة. فأنت بذلك تخطو خطوةً أخرى نحو

الحرية.

يمكن أن يساعدك تمرينٌ آخرٌ على المسامحة وإطلاق "إدمانك السري":

اذكر 10 أسرارٍ لم تشاركها مع أي شخصٍ بشأن إدمانك. إذا كنت تأكل بإفراطٍ، فربما تكون قد أكلت من سلة قمامةٍ. إذا كنت مدمنًا على الكحول، فربما احتفظت بالكحول في السيارة حتى تتمكن من الشرب أثناء القيادة. إذا كنت مقامرًا مجبرًا، فربما تضع عائلتك في خطرٍ من أجل اقتراض المال لمواصلة إدمانك. اذكر 10 أسرارٍ. كيف تشعر الآن؟ انظر الى سرّك الأسوأ. تصور نفسك في هذه الفترة من حياتك وأحب ذلك الشخص.أخبرهم كم أنك محبٌّ ومسامحٌ. انظر إلى المرآة وقل: "أسامحك وأحبك تمامًا كما أنت. تنفس".

أخبَرَ الكثير من الناس لويز أنهم لا يستطيعون الإستمتاع بيومهم بسبب أمرٍ حدث في الماضي. لكن التمسك بالماضي سيؤذينا نحن فقط. هذا يعني أننا نرفض عيش هذه اللحظة. فالماضي قد انتهى ولا يمكن استرجاعه. يمكنك البدء بإطلاق الماضي من خلال تمرينٍ يسمّى "إسأل عائلتك":

لنعد إلى طفولتك للحظةٍ، ولنطرح عليك بعض الأسئلة. إملأ الفراغات:

1. أجبرتني والدتي دائمًا على ________________________ .
2. ما أردت حقًّا أن أدعها تقوله هو ____________________.
3. ما لم تكن تعرفه حقًّا هو ___________________________.
4. قال لي والدي لا يجب أن ___________________________.
5. لو علم أبي فقط ________________________________.
6. أتمنى لو أخبرت والدي _____________________________.
7. أمي، أنا أغفر لك ________________________________.
8. أبي، أنا أسامحك _________________________________.
9. ما الأمر الذي لا زلت ترغب أن تخبره لوالديك عن نفسك؟ ما هو العمل الذي لم تكمله بعد؟

تساعدك هذه التمارين على معالجة إدمانك وتساعدك أيضًا على التعامل مع احترامك لذاتك.

في الحدس الطبي، كما رأينا، فإن احترام الذات والإدمان موجودان في نفس المركز. فمن خلال إعادة ربط احترامك لذاتك، فإنك تعكس الكيمياء العصبية التي كنت تستوردها من إدمانك. جرب هذا التمرين، "التقبل الذاتي/إعادة تأهيل الذات":

في كل مرةٍ تفكر في إدمانك للشهر التالي، قل مرارًا وتكرارًا لنفسك: "أنا أقبل نفسي". قلها 300 أو 400 مرةً في اليوم. لا، ليست كثيرةً جدًا. عندما تشعر بالقلق، ستمرّ عبر مشكلتك عدة مراتٍ في اليوم على الأقل. واسمحوا لـتعويذة " أنا أقبل نفسي" أن تُطبّق خلال المشي، وهو شيءٌ تقوله مرارًا وتكرارًا لنفسك من دون توقفٍ تقريبًا. إن قول " أنا أقبل نفسي" مكفولٌ لإخراج كل ما في وعيك من معارضةٍ. عندما يراودك تفكيرٌ سلبيٌّ مثل "كيف يمكنك قبول نفسك؟ لقد أنفقت كل هذه الأموال". أو "لقد أكلت قطعتين من الكعك!" أو "لن تساوي شيئًا!" أو مهما كانت معركتك السلبية، فهذا هو الوقت المناسب لفرض السيطرة العقلية. لا تعطها أي أهميةٍ. وإذا قلت الفكرة التي تدور حولها، ستكون هذه طريقةً أخرى لتبقى عالقًا في الماضي. قل بلطفٍ لهذه الفكرة: "شكرًا لك على المشاركة. سأتركك تذهب. أنا أقبل نفسي". لن يكون لهذه الأفكار المقاومة سلطةً عليك إلا إذا صدقتها.

عيادة كلّ على ما يُرام

1. إدمان الأكل

يوجد الكثير من اضطرابات الأكل. فسواء تعلق الأمر ببساطةٍ بالأكل مقابل فقدان الشهية للطعام، أو الشره المرضي، أو الأكل الإجباري، أو الأكل الذي يسبب الإدمان، أو ببساطةٍ الممارسات الغذائية والحمية غير المتوازنة والإجبارية يمكن أن يكون ذلك نتيجة محاولة علاج اكتئاب الشخص (الفصل 1)، القلق (الفصل 2)، مشاكل الإنتباه (الفصل 4)، أو في حالة هذا الفصل، الإدمان. خلال أكثر من 30 عامًا خلال عملي كطبيبٍ حدسيٍّ وفي الطب النفسي، أجد نفسي أقول في أكثر الأحيان، إن جميع الطرق تنتهي بالإدمان. مما يعني أن كل واحدٍ منا لديه شكلاً من أشكال الإدمان. نناقش في هذا القسم الأكل أولاً، لأننا جميعًا نحتاج إلى القيام بذلك، أي الأكل. وبالتالي، ربما الطعام هو أكثر المواد شيوعًا التي يُساء استخدامها، إذ يتطلب منّا تغطية شعورٍ لا يمكننا تحمله. نحن جميعًا بحاجةٍ إلى الطعام لنعيش. وكما هو الحال في العمل أو العلاقات، فنحن بحاجةٍ أيضًا إلى الطعام من أجل البقاء والإزدهار والبقاء بصحةٍ جيدةٍ.

إن تعلم كيفية التعامل مع الأكل والشرب من أجل الشبع والرصانة ليست دائمًا المشكلة.

فالبعض منّا، وراثيًا أو إذا شاء القدر، قادرٌ على العيش من دون أن يعاني مشاكل الأكل المضطرب. ولكن، نظرًا إلى أن 60 في المائة على الأقل من سكان الولايات المتحدة يعانون زيادة الوزن، والعالم لا يزال يلحق بالركب بسرعةٍ، ويُقاربون السمنة، من الواضح أن إدمان الأكل المضطرب له تداعيات واسعة تؤثر على صحتنا وطول عمرنا.

هل تنطبق عليك العبارات التالية؟

أعراض العقل

- أنت محرجٌ من مقدار ما تأكله أو ما تأكله، لدرجة أنك ستأكل بعض الأطعمة بمفردك.
- عادةً، بعد تناول الطعام، تقرف من نفسك أو تكتئب أو تشعر بالذنب.
- في بعض الأحيان، قد تجد نفسك تأكل كميةً من الطعام تفوق ما يأكله معظم الناس خلال الفترة نفسها.
- عادةً، عندما تأكل، لا يمكنك السيطرة على نفسك ولا يمكنك التوقف.
- عد إلى بداية الفصل واسأل نفسك أسئلة القفص عندما يتعلق الأمر بأكلك. هل حاولت التقليل من أكلك؟ هل انزعجت من الإنتقاد؟ هل تفكر في الأمر عندما تفتح عينيك؟ هل أصابك الشعور بالذنب حول ما كنت تأكله وكميته؟ ويوجد احتمالات أن الطعام هاجسٌ بالنسبة إليك، وأن سلوكك إجباريٌّ، وأن استخدامك الإدماني له سيؤثر في النهاية على صحتك.

أعراض الجسد

- فعليًا، لا يمكنك التوقف عن الأكل حتى تشعر بالشبع بشكلٍ غير مريحٍ.
- فعليًا، تأكل كمياتٍ كبيرةً من الطعام حتى عندما لا تكون جائعًا.
- فعليًا، لا تدرك حتى وقت تناولك للطعام. قد تلاحظ أن وعاءًا كاملاً من الفشار أو مخروط الآيس كريم قد اختفى قبل أن تدرك وجوده. لن تتذكر حتى أين اختفى كل البسكوت. يبدو الأمر وكأن أكلك يقوده طيارٌ آليٌّ.

إذا كنت هذا أنت، فلست وحدك، وأنت تعرف ذلك. إذا كنت مشتركًا في فريقٍ رياضيٍّ أو في مخيمٍ مشتركٍ، فأنت تعرف جيدًا أهمية التكيّف الاجتماعي عندما يتعلق الأمر بالطعام. وتعرف أن الناس يستريحون من ‘‘قلقهم’’ وينغمسون بأكل صحن الفشار، والآيس كريم، والكوكيز، وغيرها من الأطعمة عندما يشعرون بالضغط. وعندما نتخرج ونترك المهاجع، ونترك مجموعاتنا، ورفاقنا خلفنا، نذهب للعيش لوحدنا أو مع شركائنا، ونقوم بنفس السلوكيات، وفي كثيرٍ من الأحيان، نحاول إخفاء ما كنا نقوم به سرًا لسنواتٍ، كنهم كميات كبيرةٍ من الطعام في أوقات القلق أو الضغط. يقوم البعض منا بتنظيفٍ دوريٍّ لـ ‘‘إعادة ضبط’’ عملية الأيض لدينا لهذا الاستهلاك المفرط للسعرات الحرارية، ولكن بعد التقليل من السعرات الحرارية إلى حدٍّ كبيرٍ’’بسرعةٍ’’، نحتاج إلى ‘‘مكافأة’’ أنفسنا، الأمر الذي يسبب لنا نهمًا آخرًا. وهذا يحدث في سن العشرين والثلاثين.

وتشوّه دورة الضغط هذه - الإفراط في الأكل - النهم - الخجل – الشعور بالذنب - التنظيف ونظام الحمية الغذائية الذي يعلو ويهبط، عملية الأيض لديك بقدر ما تشوه دارات مزاجك الدماغية، والمكافأة، وصورة الجسد، واحترام الذات. وثم، عندما تصل إلى سن الـ 40 أو 50، تبدأ الهرمونات بالتغير، تبقى عالقًا في مثلث برمودا لتمزق الأيض، مع دارات دماغك المعطلة المتعلقة بالأكل والإدمان، والمزاج المعكر، والقلق، والإنتباه، بالإضافة إلى الهرمونات. اقرأ الحالة التالية عن مشكلةٍ يألفها الكثير منّا.

جيل: الأكل بنهمٍ

اتصلت بي جيل، 32 عامًا، لأنها كانت تعاني مشكلةً في فقدان الوزن.

القراءة الحدسية

عندما نظرت إلى حياة جيل، رأيت أنها كانت ‘‘كبش فداءٍ’’ في عائلتها في أول مراحل حياتها. شعرت وكأنها قد اشتبكت مع الشخص الرئيسي المسؤول، شخصٌ شعرت وكأنه ملكٌ أو ملكةٌ. شعرت جيل كأنها مخصصةٌ للانتقادات والعار. مهما فعلت، لم تكن جيدةً بما فيه الكفاية.

الجسد

بدا عقل جيل كأنه طائرٌ طنانٌ لم يسترح أبدًا. بدت في حالة سقوطٍ، وشعرت بخثرةٍ في حلقها. بدت أطرافها السفلى كالرصاص. لاحظت أنها تشتهي الكربوهيدرات، مثل المعكرونة أو الأرز أو الخبز أو الحلويات، لتهدئ مزاجيتها وانفعالها وحزنها. يبدو أن المزاجية والإنفعال جعلتا غدّتها الكظرية تحوّل دهون الجسد إلى هرمون الإستروجين والكورتيزول اللذين أثرا على نسيج الثدي وهرموناته. رأيت أن لديها تقلبات في نسبة السكر في الدم.

الحقائق

أخبرتني جيل أنها أكلت بشكلٍ إجباريٍّ وأمضت الكثير من السنوات في إخفاء الطعام عن زملائها في الغرفة. وتمكنت من خسارة 70 رطلاً، ثم اكتسبتها مرةً أخرى، وذلك لمعاناتها من وزنها طوال حياتها. في الفترة الأخيرة، رفضتها أمها بسبب زواجها من رجلٍ لأنها "كرهته". قالت لها والدتها بالضبط: "أنت ميتةٌ بالنسبة إليّ الآن". ومنذ أن تزوجت به، نبذتها أسرتها، وبعد عرسها، بدأ وزنها يزداد فعلاً، وواجهت جيل مشاكل هرمونيةً أيضًا. وعندما ظهرت لديها كتلتين في ثديها، قال الأطباء إنهما بسبب الوزن الزائد.

في الولايات المتحدة، تُصنّف مشاكل السمنة والوزن في أعلى القائمة. عندما يتحدث معظم الناس عن صحتهم، فإنهم نادرًا ما يتحدثون عن وزنهم. سيتحدثون عن ألم الركبة، آلام أسفل الظهر، مشاكل الكاحل، أورام الثدي، تدفق الحيض الكثيف، أعراض الهضم، ارتفاع ضغط الدم، والكولسترول، لكنهم نادرًا ما يتحدثون عن وزنهم عندما يعددون مشاكلهم الصحية. وعادةً ما يكون الوزن الزائد أو دهون الجسد الزائدة السبب الوحيد أو أحد أسباب هذه المشاكل.

إذا كنت تواجه مشاكل في الوزن، فأنت لديك أكثر من فرصةٍ لتخسره. فأنت تشعر بالإحراج أو الإحباط إذا تحدث أحدهم عن الأمر. وعلى الرغم من أنك قضيت سنواتٍ، وربما عقودٍ من حياتك تشعر بالذنب عندما تأكل، فقد قمت بالفعل بكل ما في وسعك محاولاً أن تفقد الوزن أو دهون الجسد. لذلك عندما يتعلق الأمر بالتفكير في صحتك، لا يظهر الوزن بشكلٍ ما في القائمة لأنها مشكلةٌ محبطةٌ، فتحاول إبعادها عن عقلك. يبدو الأمر وكأن كافة المسائل الأخرى في صحتك، مثل أورام الثدي وألم الركبة وآلام الكاحل وارتفاع ضغط الدم، هي مشاكل يمكن أن تعالجها بالأدوية أو المكملات الغذائية أو الأعشاب. لأن حل مشكلة وزنك قد غابت عن بالك وعن ملايين الأشخاص الآخرين حتى الآن، على الرغم من أنك سمعت فعلاً عن أشخاصٍ تعاملوا مع هذه المشاكل الصحية الأخرى وشفوا منها. لذلك ركّز على ما ستتمكن من حله.

وإذا كنت تعاني من مشاكل في الوزن، فيوجد إحتمالٌ أن تعاني ألمًا مزمنًا، هذا إن لم تكن تعاني منه في الأصل. فمقابل كل 10 أرطال، أنت تعاني من الوزن الزائد، لأنك تضع وزنًا من 40 رطلٍ على ظهرك، وركبتيك، وكاحليك. وعلى مر السنين، إذا استمر وزنك في الإزدياد، ستزيد إعاقتك. إن النتيجة الرئيسة لإعاقة الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة هو التهاب مفاصل الركبة. بالإضافة إلى اضطراب نبضات القلب أو أمراض القلب والأوعية الدموية أو التهاب الجسد بأكمله، كلها اضطرابات يمكن التعافي منها إذا فقدنا الوزن. ولكن كيف؟

الحل

إذا كنت مثل جيل ومثلنا، لا يمكنك حل مشاكل وزنك أبدًا بالإستشارة الغذائية فحسب. الوزن هو اضطرابٌ معقدٌ في الجسد والدماغ ويشبه الإدمان. لقد بدأ العلم بالنظر إلى مشكلة فقدان الوزن، ولاحظوا أن جميع مشاكل الوزن هي نفسها. كما لدى بعض الأشخاص نسبة إنسولين عالية. ويواجه أشخاصٌ آخرون صعوبةً في الإستجابة لشعور الشبع أثناء تناول الطعام. ولا يستطيع آخرون منع أنفسهم من تناول هذا الكيك المغري أو البطاطس المقلية إذا رأوها، فيما يتبع غيرهم أنماط أكلٍ ذات السعرات الحرارية العالية والمشبعة بالدهون والسكر والملح التي تناولوها منذ الصغر. أما بعض الأفراد (موضوع هذا الفصل) لديهم اضطرابات الأكل النهم والإدمان على الطعام. وأخيرًا، يواجه بعض الأشخاص صعوبةً في أن يتحرّكوا أو يحبّذون القعود كثيرًا. لا يمكننا تصنيف كافة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الوزن في فئةٍ واحدةٍ. فهذا يساعد على تفسير سبب فشل بعض العلاجات في مساعدة كافة الناس على فقدان الوزن.

إذا كنت تعاني مشاكل في فقدان الوزن، فمن المهم أن تتواصل مع أخصائي لإنقاص الوزن أو مع مركزٍ لعلاج البدانة لمعرفة الفئة التي تندرج تحتها. فعن طريق إجراء فحصٍ جسديٍّ شاملٍ، يمكنك أن تعرف إذا كان لديك مشاكل في الإنسولين ومشاكل في الشعور بالشبع. وبالعمل مع أخصائي التغذية، ستعرف إذا كنت تواجه صعوبةً في مواجهة إغراء الطعام أو تحطيم الأنماط العائلية بسبب الأكل السيء. وبالعمل مع مستشارٍ و/أو ممارس رعايةٍ صحيةٍ و/أو معالجٍ سلوكيٍّ جدليٍّ، يمكنك تعلم المهارات اللازمة لتحقيق التوازن بين عواطفك وأفكارك حتى لا تؤدي إلى سلوكٍ إدمانيٍّ. على وجه التحديد، يمكن أن يساعدك العلاج السلوكي الجدلي على استخدام عقليتك لتهدئة الشعور بالذنب والغضب والحزن، وتحديد أنماط التفكير التي تجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك، وتتفاعل مع الحاضر بطريقةٍ لا تستخدم فيها الطعام بشكلٍ إجباريٍّ، بل لتهدئة العواطف. العلاج السلوكي الجدلي هو درسٌ

ومدربٌ، لذا ستحصل على دعمٍ فرديٍّ وجماعيٍّ في صراعك. وتستخدم الكثير من عيادات اضطرابات الأكل العلاج السلوكي الجدلي، وتُعلم الأشخاص مهارات الحياة لخلق أنماط أكلٍ صحيةٍ.

الأكل، والصورة الذاتية، والدماغ

يمكن كتابة كتابٍ كاملٍ عن الطعام والعقل، لن أحَمِّلك كل تلك التفاصيل. لكنني لا أستطيع التقليل من شأن تأثير الطعام والمزاج والقلق وتقدير الذات والأكل المضطرب، وآثارها مدى الحياة على الدماغ والجسد. لذلك تحمّل معي. إذا تعلمت كيفية توصيل الأكل بالدماغ، ستتعلم كيفية إتقان هذه الوظيفة اليومية باستخدام الدواء والحدس والثوابت.

يعاني الكثير من الناس من الخجل في ما يخص الأكل والوزن والصورة الذاتية. في الحدس الطبي، الوزن هو مشكلة المركز الثالث. ترى الكثير من النساء أنهن بدينات رغم وزنهن الطبيعي. فطريقة رؤيتنا لأنفسنا، ومقاربة الوزن الطبيعي، يوازي إحساسنا بأننا محبوبون. يعتقد بعض الناس أن إحساسهم بأنهم محبوبون يتناسب مع مدى جاذبيتهم الجسدية كما يرونها بأنفسهم في المرآة. ما تحتاج أن تعرفه هو أن الأمر كمرآة مرآب المهرجان، فإن المناطق المرئية في دماغك تشوه فعليًا طريقة نظرنا إلى المرآة. الآن قد تبدأ برؤية كيف أن الصورة ثلاثية الأبعاد التي تعتمدها مع جسدك يجب أن تكون مفصولةً في عقلك عن إحساسك من خلال حب الذات.

جديًا. يحتمل الأمر التكرار. حرفيًا، من الممكن لمناطق الرؤية في الدماغ أن توسع الوركين أكثر من اتساعهما، أو تشوه أو تزيد من حجم بطنك بما يتجاوز حجمها الأساسي، وتمدد طول أنفك إلى أكثر من طوله الفعلي، وما إلى ذلك. إذا كان لديك تاريخًا في الصدمة، وإذا عالجك شخصٌ ما بطريقةٍ بغيضةٍ، فإن الدماغ لديه أحيانًا طريقةً غريبةً للتعامل مع تلك الكراهية التي أتت نحوك. فبدلاً من أخذ الشعور السلبي وحفظه داخلك، يمتصه دماغك ويدمجه في إدراكك الثلاثي الأبعاد لما تبدو عليه. لذلك، عندما تكون طفلاً ، ويقول لك أحدهم دائمًا: "أنت قبيحٌ، أكرهك، أنت غبيٌ، لا أريدك"، فهو يمتص دماغك كمنشفةٍ ورقيةٍ تمتص التسرب. يتشبع دماغك بهذا الكذب وتتعلم أنك شخصٌ غير مرغوبٍ فيه. وسينعكس ذلك بشكلٍ غير مرغوبٍ على أجزاءٍ من نفسك، كانعكاس المرآة: الأنف والوركين والبطن والحوض، وتصبح كل هذه الأجزاء الفردية انعكاسًا لكل أجزائك التي سمعت أن الآخرين لا يحبونها. وكل هذه التصريحات عن البغض تتجمع في تلك الصورة التي تراها في المرآة. وتصبح الطريقة التي أصبحت فيها "غير محبوبٍ"، مفهومًا مشوهًا عن كيفية تفكيرك بأن جسدك غير

محبوبٍ، وعندما تقول لنفسك في الوقت الحاضر، "أكره وركيّ، وأكره بطني، وأكره ثدييّ"، فأنت تعيد تمثيل الماضي. أنت تكره نفسك. وجسدك يسمع ذلك ويستوعبه ويزيد من تشويه صورتك في المرآة. الأمر يشبه التأكيد العكسي، كنسخةٍ سلبيةٍ من عمل مرآة لويز هاي؛ أنت لا تزيد من احترامك لذاتك، بل تقلّله. إذا كان هذا أنت، أي إذا كنت تكره "صورتك" أو تكرهها بشدة، سيكون الطعام ملجأك للبحث عن الحب والراحة متى نظرت إلى نفسك.

الدماغ والأكل والوزن الزائد

يعتقد الكثير من الناس أن زيادة الوزن هي مشكلةٌ تُخزّن في جسدك، ولكنها في الواقع مشكلةٌ في العقل والجسد معًا. إذا كنت تواجه مشكلةً في وزنك، فافهم أن الأمر لا يتعلق فقط بالصورة الذاتية واحترام الذات، بل هو يُعدّ أيضًا بعثرةً بيوكيميائيّةً للدوبامين والمواد الأفيونية ومناطق أخرى من شبكة الإدمان. دعونا ننظر إلى مناطق الدماغ التي لها علاقة بتنظيم الأكل. تحاول شركات الأدوية استهداف جزيئات مثل الليبتين والجريلين وغيرها، وهي جزيئاتٌ تنظم شعور الشبع بعد تناول الطعام أو عندما نرغب في تناول المزيد. إذ تهدف هذه الأدوية إلى توليد شعور الشبع لدينا بشكلٍ كاملٍ قبل أن نشعر به حقًا، لذلك سنأكل كميةً أقل، أو تحجب شهيتنا من البداية. لكن معظم الدراسات أظهرت أن الأدوية الموجهة ضد الليبتين والجريلين لا تعمل لفترةٍ طويلةٍ جدًا. لماذا؟ لأنها إذا ركزت على الجسد والوزن فقط وتجاهلت العواطف والإدمان، ستخسر المعركة.

لكن يوجد بعض العلاجات التي تساعد حقًا عندما تصبح مشكلة وزنك خطيرةً فعلاً. فالسمنة الخطيرة يمكن أن تقصّر عمرك 10 سنواتٍ أو أكثر، أي عندما يزيد وزنك عن 80 إلى 100 رطلٍ. في النهاية، عندما تصل إلى هذا الوزن، يتطلب الأمر حلاً أكثر دراماتيكيًا وفوريًا. إذ تتمركز مستقبلات الجريلين في بطانة المعدة. وبالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن تكون جراحات السمنة فعالةً للغاية لأنها تصغّر حجم المعدة، وتقلل مساحة إنتاج الجريلين، وقد تخدع مناطق الأيض في الدماغ.

هل أنا أقول أنّ على الجميع أن يخضعوا لجراحة علاج البدانة؟ بالطبع، لا! بالتأكيد، لا. ما أقوله إن عملية ربط المعدة قد تكون ضروريةً لإنقاذ حياة بعض الناس.

يعود القرار لك ولطبيبك لتقررا ما هي الخطوة التالية والأكثر فعاليةً للتحكم بوزنك على المدى الطويل. ولكن سواء قررت أن تجري جراحةً لعلاج البدانة أم لا، ستظل بحاجةٍ لمعالجة الكيمياء في

الجسد والعقل واحترام الذات ومكونات الصورة الذاتية للإدمان. في النهاية، كلنا نرى أن أدوية إنقاص الوزن تأتي وتذهب. من لم يسمع بفين فين (فينفلورامين / فينترمين)، الذي أثار الغضب في الثمانينيات؟ لقد ساعد هذا الدواء الناس على خسارة الوزن، ولكنه تسبب أيضًا بمرضٍ رئويٍّ مهددٍ للحياة، وارتفاع ضغط الدم الرئوي، لذا تم سحبه من السوق. إنّ أي دواءٍ تتناوله له آثار وأعراض جانبية، وهذا ينطبق على دواء خسارة الوزن أيضًا. مما يقودني إلى المنشطات. إذ يستخدم بعض الأفراد منذ فترةٍ طويلةٍ المنشطات مثل أديرال وغيرها لخسارة الوزن. ولكن، بعد خسارة أول خمسة أرطالٍ، نادرًا ما يفقد الأشخاص كمياتٍ كبيرةً من وزنهم، ويعلَقون مع هذا الدواء، مما قد يزيد من إحتمال ارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب الأخرى مع مرور الوقت.

عندما يتعلق الأمر بالدماغ، يوجد طرقٌ لتقليل الشهية باستخدام المكملات الغذائية والأعشاب والأدوية والحدس والثوابت. أولاً، تناول مجموعةً متنوعةً من المواد الغذائية. إذا كنت ترغب في إنقاص وزنك، فمن الأفضل لك أن تتناول نفس الشيء كل يومٍ. أعلم، ربما تقول، "لكن هذا مملّ". صحيحٌ! ستشعر بالملل لكي تفقد الكثير من الوزن. فالنظام الغذائي الذي يتضمن تناول الطعام ذاته تقريبًا كل يومٍ يقلل من تحفيز الدوبامين في مراكز النعم، ويقلل من شهيتك، ونتيجةً لذلك، تفقد وزنك. وبالرغم من قولك: "لا أريد أن أتناول نفس الطعام كل يومٍ"، فهي تبقى طريقةً فعالةً لإنقاص الوزن.

إليك خطة وجباتٍ فعّالةٍ ومعقولةٍ لإعادة ربط دماغك وجسدك والحصول على وزنٍ صحيٍّ. انتبه أنا لا أستخدم مصطلح الحمية الغذائية. من المحتمل أن تزيد هذه الكلمة من قلقك وإحباطك على الفور، الأمر الذي يجعل الغدة الكظرية تفرز الكورتيزول، مما يزيد بالطبع من الإنسولين ويزيد الوزن في النهاية. بدلاً من ذلك، أقترح "خطة الوجبات" التالية التي تشبه الخطة التي حددتها في الفصل 1، وذلك لتثبيت نسبة السكر في الدم وعدم الشعور بالحرمان:

- تناول الطعام في نفس الوقت تقريبًا كل يومٍ.

- عند الفطور، تناول وعاءًا من الشوفان الكامل. في حال لست تعاني من حساسيةٍ من منتجات الألبان، اشرب نصف كوبٍ أو كوبًا كاملاً من الحليب قليل الدسم، وحضّر فنجانًا من القهوة، ثم اشرب زجاجةً من الماء دفعةً واحدةً. ثم تمرن لمدة نصف ساعةٍ ليزول التوتر على آلة الرياضة أو قم بتمارينٍ على الدراجة على إيقاعٍ التكنو أو الديسكو. يمكنك ممارسة اليوغا والبيلاتس والتدريب القاسي، وكل ما تحتاجه في أي وقتٍ خلال النهار، ولكن عليك أن تمرّن القلب نصف ساعةٍ، كما يقولون.

- عند الساعة العاشرة صباحًا، تناول نصف لوح بروتين. ليس كله، بل نصفه. وزجاجة ماءٍ ثانيةٍ دفعةً واحدةً. اشرب الماء دفعةً واحدةً لأنها تتسبب بـ "منعكسٍ معديٍّ قولونيٍّ"، مما يجعل القولون يخزّن الطعام المهضوم، وبالتالي تقليل امتصاص الدهون والإستروجين مجددًا.

- وجبة الغداء هي أكبر وجبةً في اليوم. لا، وجبة العشاء ليست هي الأكبر. إذا كنت ترغب في قضاء بقية اليوم في التنقل وعدم الشعور بالبطء، يجب أن يكون الغداء الوجبة الأكبر. خذ صحن العشاء العادي وقسمه إلى ثلاثة أجزاءٍ: ثلث للبروتين وثلث للكربوهيدرات وثلث للخضروات. إذا أردت تناول أي نوعٍ من الحلوى، ابتعد عن بعض الكربوهيدرات وتناول نصف قطعةٍ من الحلوى.

- عند الساعة الثالثة بعد الظهر، تناول النصف الآخر من لوح البروتين الذي تناولته الساعة 10 وزجاجة ماءٍ ثالثةٍ وأخيرةٍ. ضع في اعتبارك، هذه آخر كربوهيدرات تتناولها.

- العشاء: في موعدٍ لا يتجاوز الساعة 6 مساءًا. إنه صحن الحلويات: قطعةٌ صغيرةٌ من البروتين، خضروات ذات أوراق غامقة اللون، ولكن لا تحتوي على كربوهيدرات. إذا رغبت في المشي بعد العشاء، ستفقد الوزن.

- إذا واجهتك مشكلةً في الإلتزام بهذا الأمر، فكر في الإنضمام إلى مجموعة دعمٍ مثل شركة كيرفز أو جيني كريغ، أو شيءٍ من هذا القبيل حتى تتمكن مجموعة الدعم من إبقائك ضمن المهمة مع وجود أشخاصٍ آخرين. اعمل مع شخصٍ يقوم بالعلاج السلوكي المعرفي أو العلاج السلوكي الجدلي لتعليمك استراتيجيات الذهن لتهدئة القلق أو الاكتئاب أو الغضب، فلا تستخدم الطعام لتهدئة نفسك.

الثوابت

تستخدم لويز الثوابت التالية للأكل النهم ومشاكل الوزن:

- تتعلق السمنة بالخوف، والحاجة إلى الحماية، والهروب من المشاعر. التأكيد على هذا هو "أنا في سلامٍ مع مشاعري. أنا في أمانٍ حيث أنا. أنا أخلق أمني الخاص. أنا أحب وأتقبل نفسي".

- قد يكون هذا الخوف مقاومةً للمسامحة. التأكيد على هذا هو "أنا محاطٌ بالحب الإلهي. أنا دائمًا آمنٌ وسالمٌ. أنا على استعدادٍ أن أكبر وأتحمل مسؤولية حياتي. أنا أغفر للآخرين وأقوم الآن ببناء حياتي بالطريقة التي أريدها. أنا بخيرٍ".

- إن ارتفاع نسبة السكر في الدم يعكس التّوق إلى ما كان يمكن أن يكون، وهو شعورٌ لا يُبقي أي حلاوةٍ. التأكيد هو ‘‘هذه اللحظة مليئةٌ بالبهجة. اخترت الآن تجربة حلاوة اليوم’’.

- بالنسبة للإكتئاب، فإن التأكيد هو ‘‘أنا الآن سأتخطى مخاوف الآخرين وقيودهم. أنا أخلق حياتي الخاصة’’.

- القلق هم عدم الثقة في سير الحياة وعملها. التأكيد هو ‘‘أنا أحب وأتقبل نفسي. أنا أثق بعمل الحياة. أنا بخيرٍ’’.

- بالنسبة إلى مشاكل التركيز، وفرط النشاط، والشعور بالضغط والجنون، التأكيد هو ‘‘أنا آمنٌ. كل الضغوط تتلاشى. أنا بخيرٍ’’.

2. الإدمان على النحافة

عندما يتعلق الأمر بإصابتك بالصدمة، فأنت لا تسترجع في الذاكرة ألم الماضي فحسب. فعندما نمرّ بطفولةٍ مؤلمةٍ جدًا أو سلسلةٍ من العلاقات المسيئة عاطفيًا أو جسديًا أو جنسيًا، نميل إلى ‘‘أكل’’ هذه الذكريات ودمجها في مناطق من أجسادنا مثل لعبة ‘‘باك مان’’. يمكننا أن نستذكر الأعمال البغيضة تجاهنا في سلوكنا في الأكل، كما في القسم السابق الذي يتناول صورة الجسد المشوهة. صحيحٌ، لا سيطرة لنا على تلك التجربة المؤلمة في الماضي. ولكن الآن، سنشعر بالمزيد من التحكم في بيئتنا، وخصوصًا جسدنا، من خلال كيفية تحكمنا بطعامنا.

يخفف القلق الناتج عن اضطراب الكرب التالي للرضخ من الحاجة الملحّة للتحكم في الشيء الوحيد الذي تستطيع فرض حكمك عليه، أي جسدك وطعامك. لا يمكنك التحكم في ذلك الوالد الذي كان يسيء إليك، لا يمكنك التحكم في ما يقوله لك ذلك الشريك المؤلم أو مايفعله بك، على الأقل يمكنك التحكم بغرامات الدهون والكربوهيدرات التي تستهلكها، بالإضافة إلى الأرطال أو الكيلوغرامات التي تظهر على الميزان. ويعالَج الاكتئاب الذي يميل إلى تجربة الصدمة، بإدمانٍ، من خلال الحد من السعرات الحرارية بشكلٍ شديدٍ. سواء تعلق الأمر بالأكل بنهمٍ ثم التنظيف، أو فقدان الشهية، فإن الحرمان من السعرات الحرارية يحفز المواد الأفيونية، وهي نفس المواد الكيميائية العصبية الموجودة في الإدمان. فإذا كنّا نريد أن ننحف بشكلٍ تامٍّ، ثم ننحف أكثر، فإننا بحاجةٍ إلى النظر ما إذا كنّا نعالج تاريخًا من صدمةٍ ماضيةٍ مع هواجس وسلوكياتٍ قهريةٍ حول الطعام وتحسين مزاجنا عبر تناول كميةٍ منخفضةٍ من السعرات الحرارية والإستقلاب. إذا فكّرت بأن هذا أنت، أو لست

متأكدًا، انظر مع صديقٍ إلى قائمة الأنماط العاطفية حول الطعام.

أعراض العقل

- تعاني خوفًا شديدًا من اكتساب الوزن.
- لديك أفكارًا مهووسةً بأن تصبح سمينًا، على الرغم من أن وزنك أقل من حساب الوزن التالي: تبدأ بـ 100 رطلٍ ولكل بوصةٍ من الطول الذي يزيد عن خمسة أقدام تضيف خمسة أرطالٍ. على سبيل المثال، قد يزن الشخص الذي يبلغ طوله خمسة أقدام ما يعادل 100 رطلٍ، أكثر أو أقل. الشخص الذي يبلغ طوله خمسة أقدام وخمسة سيزن في المتوسط 125، أكثر أو أقل. لذا إذا كان الشخص الذي يبلغ طوله خمسة أقدام وخمسة عشرون رطلاً ولديه أفكارًا مهووسةً ومخاوف بشأن كونه سمينًا، فقد يكون هذا مصدر قلقٍ.

أعراض السلوك

- تميل إلى الإنتقال من خطةٍ غذائيةٍ إلى أخرى، ومن نظامٍ غذائيٍّ إلى آخر، إذ تُقيّد تناول طاقتك بشكلٍ كبيرٍ إلى وزنٍ أقل وأقل بشكلٍ كبيرٍ في جسدك بالنسبة لعمرك، وطولك، وجنسك. أنت تحاول باستمرارٍ التقليل من طعامك.
- لطالما تضايق الناس بسبب قطع طعامك ومحاولة إنقاص وزنك. يقولون أنك لست بحاجةٍ إلى إنقاص وزنك، فأنت نحيفٌ جدًا بالفعل.
- عندما تستيقظ في الصباح، فإن أول ما تفكر فيه عندما تفتح عينيك هو وزنك وكمية الطعام التي يمكنك تناولها في ذلك اليوم.
- عندما تأكل، حتى الفواكه والخضار الصحية والبروتين، ويصيبك الشعور بالذنب وتشعر بأنك بحاجةٍ إلى إنقاص وزنك. (نعم، هذا هو استبيان القفص).

إذا كنت أنت، فهذا موضوعٌ مثيرٌ للقلق. ويمكن أن ينطبق هذا على غالبية النساء، بالإضافة إلى الكثير من الرجال، في ثقافتنا. نحن نرى يوميًا الكثير من صور الأشخاص النحيفين جدًا في وسائل الإعلام، وهم يتبعون أحدث نظامٍ غذائيٍّ لإتقاص وزنهم.

لذا، إذا لم تكن تعاني تشوهًا جسديًا من الماضي، فقد يكون السبب في ذلك هو ما يظهر في وسائل الإعلام في الوقت الحاضر. اطلع على الحالة التالية.

كارين: نحيلةٌ جدًا

لكنها لا تظن ذلك

أتت كارين إليّ، 45 سنةً، للقراءة لأن والدتها أخبرتها بذلك.

القراءة الحدسية

شعرت بأنّ كارين شخصٌ حساسٌ جدًا، ولكنها ملجومةٌ جدًا. هي من الأشخاص الذين يرتّبون جواربهم في درجهم في خطٍّ منظمٍ بحسب الطول. رأيت أيضًا أن كارين نادرًا ما ترتكب الأخطاء. بدا أنها تسعى إلى الكمال في كل مجالٍ من مجالات حياتها، سواء في العمل والمنزل والنظافة وما إلى ذلك.

الجسد

نظرت في رأسها. تفاصيلٌ وتفاصيلٌ وتفاصيلٌ! يبدو أن التفاصيل مهمةٌ جدًا بالنسبة إلى كارين. بدا جسدها مثاليًا. بدت عضلاتها مشدودةً وهي تمرنهم بشكلٍ جيدٍ. رأيت عندها قابليةً لمواجهة مشاكل في هرمون الغدة الدرقية، وبالأخص هرمون الغدة الدرقية ت3. بدا معدل ضربات قلبها بطيئًا. وبدا ضغط دمها منخفضًا. في الجهاز الهضمي، شاهدت نقاطًا حمراء اللون من بطنها إلى المريء، إلى فمها ولثتها. بدا بطنها منتفخًا أو متضخمًا، ورأيت مشكلةً في حركات الأمعاء غير المنتظمة. وأخيرًا، رأيت انخفاضًا كبيرًا في هرمون الإستروجين، وانخفاضًا في هرمون البروجسترون، ودورات الحيض لديها غير منتظمةٍ.

الحقائق

أخبرتني كارين أن مشكلتها الرئيسية هي الهضم والإمساك. لم تكن قلقةً بشأن فترات الحيض.

كانت تذهب إلى المدرسة لتكون مستشارةً غذائيةً. في الواقع، كانت تذهب لتستريح من العمل كمديرٍ تنفيذيٍّ، ثم أصبحت اختصاصية تغذيةٍ. أخبرتني كارين بفخرٍ: ‘‘لا أمرّ بدورات الحيض إلا إذا تخطيت وزنًا معينًا’’. وقد اعترفت كارين بأن الكثير من الأشخاص في حياتها كانوا قلقين بشأن وزنها وقالوا إنها تعاني من مرض فقدان الشهية والنهم. وبعد سماعي هذا، عرفت أن القراءة منطقيةٌ. كانت النقاط الحمراء الممتدة من فمها إلى المريء إلى بطنها تُشكّلُ شكلاً من أشكال الالتهاب. سألت كارين إذا كانت تتعمّد التقيؤ خلال حياتها اليومية، فاعترفت أنها تفعل ذلك من وقتٍ لآخر، وخاصة عندما تتوتر في العمل، فهي تشعر بالهدوء إذا تقيأت. اعترفت كارين بأنها كانت دائمًا مثاليةً، منذ أن كانت راقصة باليه في سن المراهقة. قالت بفخرٍ: ‘‘اعتدت أن أهتم بالتفاصيل والإنتظام جدًا، ولم أدع مجالاً للإهمال’’. لم تفهم كارين كيف أن اتباع نظامٍ غذائيٍّ أو تناول بعض المكملات الغذائية لم يحلّ مشاكل الجهاز الهضمي لديها.

الدماغ مدمنٌ على النحافة

نحن نعيش في ثقافةٍ تتطلب ضغطًا هائلاً لتبدو بشكلٍ جيدٍ وتعمل جيدًا. ولكن، الإدمان على النحافة، واضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية والنهم والعلاقة بينهما، لا تقتصر فقط على الناس الذين يخضعون للضغط الاجتماعي للحصول على صورةٍ مثاليةٍ للجسد. نعم، صحيحٌ، فالأشخاص الذين يتصفحون المجلات والأفلام والصور الأخرى للحصول على إحساسٍ بذلك، يختلط عليهم الأمر حول شكل الجسد المثالي. ومثلما يمكن أن تتشوه صورتنا الجسدية بسبب سوء المعاملة في الماضي، فإن الدارات البصرية في دماغنا يمكن التلاعب بها وتدميرها بالمجلات ووسائل التواصل الاجتماعي والتلفزيون.

ولكن دارات الدماغ والجسد المتعطلة بسبب الإدمان على النحافة، ليست بيئيةً فحسب. قد يكون السبب بعض المكوّنات الوراثية أو نمط الدماغ لفقدان الشهية والنهم، وهما أشد أشكال اضطراب الدماغ اللذين يُجبران على الاستمرار في النحافة. إذا كان فقدان الشهية العصبي يحدث في وقتٍ مبكرٍ من حياتك، فالعلم يخبرنا أنه ليس بالضرورة أن تتسبب في حدوثه أحداثٌ سلبيةٌ في حياتك. لا أعرف ما إذا كانت جميع الدراسات تتفق مع هذه المقولة، ولكن هذا ما تقوله معظم الدراسات. كلما تأخر ظهور اضطرابٍ في الأكل، كلما زادت احتمالية ارتباطه بالإساءة، سواء إساءة جنسية أو إساءة جسدية أو أي إساءةٍ أخرى.

إن تقييد طعامك بشكلٍ مفرطٍ سيؤدي في النهاية إلى عواقب سلبيةٍ لصحتك. إذا لم تتناول ما

يكفي من الطعام، فإن هذا سيؤثر على حاجتك للطاقة وسيؤثر على الغدة الدرقية والقلب والجهاز التناسلي والعظام، وهذا عددٌ قليلٌ من الأعضاء. فكما رأينا في القسم السابق أن تناول الكثير من الطعام قد يؤدي إلى السمنة، والإلتهاب في الجسد اللذين يزيدان من احتمال الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري، وما إلى ذلك. إن النهم، أو التقيء المتعمد، يسبب مجموعةً من المضاعفات، حيث أن الحمض في معدتك يمكنه أن يحرق بطانة المريء، وفمك وأسنانك، بالإضافة إلى الكهارل المهمة، البوتاسيوم، والمواد الكيميائية الأخرى التي تعتبر مهمةً لصحة القلب. فالكثير من الأشخاص المصابين بفقدان الشهية الشديد والنهم ينتهي بهم الأمر إلى مشاكل خطيرةٍ في نظم القلب الذي يُهدد حياتهم، زذلك عندما ينخفض وزنهم بشكلٍ خطيرٍ.

إن أشد أشكال اضطرابات الأكل يحتوي على شيءٍ واحدٍ مشتركٍ وهو الأكل المضطرب، سواء أدمنت على النحافة أو عانيت أقسى أشكال التقليل من الطعام، أو فقدان الشهية أو السمنة. يتضمن الأكل المضطرب صورةً ذاتيةً مشوهةً، واحترام الذات، ويتطلب الحاجة إلى علاج هذه المشاعر والأفكار بالإدمان على تناول الطعام. سواء كنت تعاني من الهزال أو السمنة، فأنت تحاول التحكم إجباريًا بحبك لنفسك من خلال النحافة. فالإدمان على الطعام قد سيطر على دماغك. كيف؟

انظر إلى ما يلي. إذا كان في الحدس الطبي سبعة مراكز عاطفية، كل مركزٍ يساوي 14 في المائة من حياتنا اليومية، الطعام والأكل، من المفترض أن لا يشمل المركز الثالث ما يزيد عن 14 في المائة من اهتمامنا. لحظة. إذا تضمنت أفكارك وسلوكك خلال يومك على البحث والتخطيط والتنظيم والعد والقياس والوزن واحتساب المغذيات والدهون والبروتينات وأي مكوناتٍ تضعها في فمك كعنصرٍ غذائيٍّ، سجل ذلك. وهذا يعني أن 86 في المائة من حياتك قد استُبدلت بهاجسك وسلوكك القهري، وهي الفترة التي يمكن أن تكون متاحةً للتواصل مع العائلة والأصدقاء والعمل والهوايات والنشاط في مجتمعك وتطورك الفكري وروحانيتك. هذا هو الإدمان. الآن، قد تجادل، وقد تم الجدل مسبقًا، أن الأفراد الذين يعانون من القولون العصبي، داء كراون، اعتلال المعوي الغلوتيني، ومجموعةً متنوعةً من المشاكل الأخرى في الجهاز الهضمي، يجب أن يفعلوا ذلك: أن يقضوا الكثير من يومهم في تحديد ما سيأكلونه، ما الذي يمكن أن يتحملوه، هل هذا هو الطعام الذي يمكنهم تناوله أو ذاك، وهكذا دواليك. على الرغم من أنك قد لا ترغب في تسمية هذا الإدمان، قد ترغب بالتأكيد بأن مشكلتك الصحية (صدقني، لديّ شيء من هذا القبيل) قد استحوذت على حياتك لدرجةٍ قد أدت إلى استبدال مناطق العمل الحرجة. إذا كانت هذه هي الحالة، مثل الإدمان، فالمشكلة ليست مجرد مشكلةٍ في الجهاز الهضمي. إذا أصبحت المشكلة كالقولون العصبي أو الاعتلال المعوي الغلوتيني أو

الحساسية الغذائية شديدةً لدرجةٍ تستهلك كل وقتك، واستحوذت على حياتك، فهي في الحدس الطبي أصبحت مشكلةً مهددةً للحياة في المركز السابع.

في الجوهر، تبدأ بتشويه الدماغ، والمناطق الأفيونية، والدوبامين، والنعم، والعلاقة التي ستحرمك الحياة نفسها. وعلى الرغم من أنك قد تحصل على بعض الراحة من التغييرات الدورية في النظام الغذائي، سواء من الغلوتين أو منتجات الألبان أو الإزالة المنهجية لعدم تحمل الطعام، إذا كانت القيود المتزايدة تمنعك من "مواكبة السير"، والناس من حولك، ومن عيش الحياة المرنة والعلاقات والوظيفة، يخمّن العلم أنك ستعاني من مشاكل صحيةٍ أكثر حدةً من مجرد الهضم. لماذا؟ لأنه في حال قادتك مشاكل الجهاز الهضمي إلى حلولٍ لا تتضمن القدرة على الأكل حول أشخاصٍ آخرين والتكيف معهم، فعندئذ نعلم أن نقص الأصدقاء المقربين والدعم بحد ذاته يشكل خطرًا مماثلاً على صحتك كما لو كنت تدخن أو تشرب الكحول أو تسمن.

الحل

يوجد مجموعةٌ متنوعةٌ من علاجات الإدمان على النحافة أو التقليل الإجباري من الطعام، اعتمادًا على شدة السلوك. إن جميع العلاجات متشابهةٌ، سواء علاجات المرضى الخارجيين مع العلاج السلوكي الإدراكي أو العلاج السلوكي الجدلي أو علاج المرضى الداخلي: تثبيت الوزن، علاج الاكتئاب، القلق والصدمة في الماضي، وتحديد العوامل المؤثرة التي تؤثر على الأكل. إضافةً إلى ذلك، نحتاج إلى تحديد المشاكل الصحية في الجسم. إذا أُكره الشخص على تناول الطعام الذي ينحّف أو يسبب الإضطراب، فإننا نحتاج إلى فحصٍ شاملٍ للمريء والمعدة والأسنان واللثة والأمعاء الصغيرة والكبيرة.

هل يعاني الشخص من الجريان الرجوعي؟ خزل المعدة؟ الحساسية الغلوتينية؟ عدم تحمل الطعام؟ القولون العصبي أو الإمساك أو مشاكل الأمعاء الأخرى؟ نحن بحاجةٍ للتحقق من ثخانة العظام. إذا كان وزن جسمك منخفضًا جدًا، يجب عليك التحقق من مستويات الهرمونات، والكهارل، والبوتاسيوم، وإجراء مخطط كهربية القلب، وفحص إيقاع القلب، للتأكد من أن قلبك لم يتأثر بفقدان الوزن.

وإذا أُكرهت على الحد من الطعام، بفقدان الشهية أو بمجرد هوس النحافة، فكر إذا كنت تستخدم الطعام لعلاج المزاجية والقلق. إذا كان القلق هو الدافع للأكل باضطرابٍ، فكر في تناول 100

ملليغرام من 5-هيدروكسيتريبتوفان ثلاث مراتٍ في اليوم، أو زهرة الآلام، أو البلسان الليموني. إذا كنت تحاول خفض وزنك لتحسين اكتئاب مزاجك، فقد تحتاج إلى التفكير في تناول س-أدينوزيل ميثيونين أو استشارة طبيبٍ حول مثبِّطات تحويل السيروتونين الانتقائيَّة. بعض الأفراد الذين لديهم اضطراب ثنائي القطب أو غيرها من الاضطرابات المزاجية قد لا يكونون بخيرٍ إذا تناولوا السيروتونين ولكن قد يعمل مع مثبتات المزاج.

يمكنك القيام بتمرين اليوغا، والتمارين الرياضية، وغيرها كجزءٍ من برنامج الشفاء الكلي المتوازن. من المهم إعادة تأهيل الصورة الذاتية لجسدك وعقلك وروحك. ولكن استشر مستشارك أو مدربك أو طبيبك أو ممارسًا آخرًا حول عدد المرات التي ينبغي عليك ممارسة الرياضة فيها، لا سيما إذا كنت تعاني من فقدان الشهية. بالنسبة لبعض الأفراد، إنّ الإفراط في ممارسة الرياضة هو جزءٌ من تقنية الحد من الوزن لديهم، خاصةً إذا أُكرهوا على النحافة، أو فقدوا الشهية.

الثوابت

إن فقدان الشهية والنهم لهما علاقةً بتقدير الذات والمسؤولية مثل كافة اضطرابات الأكل في الحدس الطبي. احترام الذات يعني الجدارة. لذلك فإن أول علاجٍ تقدمه لويز لهذه الشروط هو الجدارة. ابدأ بقراءة هذه الفقرة أمام المرآة كل يومٍ:

أنا أستحق. أنا أستحق كل الخير. ليس البعض، ليس قليلاً، ولكن كل شيءٍ جيدٍ. أنتقل الآن إلى كل الأفكار السلبية المقيدة. أطلق قيود والديّ وأتركها. أحب والديّ. لا أحب آراءهم السلبية أو معتقداتهم المحدودة. لا أقدّر أيًّا من مخاوفهم أو تحيزهم. لم أعد أتعامل مع أي قيودٍ من أي نوع. في حياتي، أنتقل إلى مساحةٍ جديدةٍ من الوعي حيث أرغب في رؤية نفسي بشكلٍ مختلفٍ. أنا على استعدادٍ لخلق أفكارٍ جديدةٍ عن نفسي وعن حياتي. أنا الآن مزدهرٌ في كثيرٍ من الطرق. يكمن الكمال والإمكانيات أمامي. أنا أستحق حياةً طيبةً. أنا أستحق وفرةً من الحب. أنا أستحق الصحة الجيدة. أنا أستحق أن أعيش براحةٍ وازدهارٍ. أنا أستحق الفرح. أنا أستحق السعادة. أنا أستحق الحرية في أن أكون كل ما أستطيع. أنا أستحق أكثر مما يكفي. أنا أستحق كل الخير. الكون يرغب كثيرًا بإظهار معتقداتي الجديدة، وأنا أقبل هذه الحياة الوفيرة بفرحٍ وسرورٍ وامتنانٍ، لأنني أستحق. أنا أقبل بالأمر. أنا أعلم أن هذا صحيحٌ.

إن الإستحقاق لا علاقة له بالخير. له علاقة باستعدادنا لقبوله. نحتاج أن نسمح لأنفسنا بأن نقبل

ما هو جيدٌ إذا كنا نعتقد أننا نستحقه. لذا تقترح لويز أيضًا هذا التمرين الجديد بالإهتمام. أجب عن الأسئلة التالية بأفضل طريقةٍ:

1. ماذا الذي تريده ولا تملكه؟ كن واضحًا ومحددًا حول هذا الموضوع.

2. ما هي القوانين والقواعد الجديرة بالإستحقاق في منزلك؟ ماذا الذي قالوه لك، أنك لا تستحق، أو أنك تستحق صفعةً جيدةً؟ هل شعر والداك بأنهما جديران بالإستحقاق؟ هل كان عليك دائمًا أن تكسب لكي تستحق؟ هل كسبت العمل من أجلك؟ هل تخلصت من الأشياء عندما ارتكبت خطأ ما؟

3. هل تشعر أنك جديرٌ بالإستحقاق؟ ما هي الصورة التي تظهر؟ متى سأكسب في وقتٍ لاحقٍ؟ هل عليّ العمل أولاً لأحققه؟ هل أنت جيدٌ بما فيه الكفاية؟ هل ستكون جيدًا بما فيه الكفاية؟

4. هل تستحق أن تعيش؟ لماذا؟ لم لا؟

5. ماذا لديك لتعيش له؟ ماهو الهدف من حياتك؟ ما المعنى الذي بنيته؟

6. ماذا تستحق؟ أنا أستحق الحب والفرح وكل الخير، أو هل تشعر بأنك مثبطٌ لأنك لا تستحق شيئًا؟ لماذا؟ من أين أتت الرسالة؟

هل أنت على استعدادٍ للتخلي عنه؟ بم تريد استبداله؟

تذكر، هذه أفكارٌ، ويمكنك تغيير الأفكار. يمكنك أن ترى أن القوة الشخصية تتأثر بالطريقة التي نعتبرها جديرةً بالإستحقاق. جرب هذا العلاج، ولكن ببساطةٍ، العلاجات عبارةٌ عن بياناتٍ إيجابيةٍ يتم إجراؤها في أي حالةٍ معينةٍ لإنشاء أنماط تفكيرٍ جديدةٍ وحل الأنماط القديمة.

تتابع لويز التمرين مع ثوابت إضافيةٍ:

- يتعلق الأكل النهم بالخوف اليائس، إنه حشوٌ جنونيٌّ وتطهيرٌ لكراهية الذات. الإثبات هو "أنا محبوبٌ ومغذى ومدعومٌ من الحياة بحدّ ذاتها. من الآمن أن تكون على قيد الحياة".

- القلق هو عدم الثقة في تدفق وعملية الحياة. الإثبات هو "أنا أحب نفسي وأتقبلها. أنا أثق بعملية الحياة. أنا بخيرٍ".

- مشاكل الدورة الشهرية التي تحدث عادةً مع اضطرابات الأكل لها علاقة بالغضب من الذات، والكراهية للجسم الأنثوي. الإثبات هو "أنا أحب جسدي. أنا أحب ما أراه. أنا سعيدةٌ بأنوثتي.

أحب أن أكون إمرأةً".

3. الإدمان على الكحول

يعد الكحول والطعام والسجائر أحد أهم أنواع الإدمان. يعرف الجميع تقريبًا شخصًا في عائلته يُدعى "المدمن على الكحول"، أي الشخص الذي يُغمى عليه في حفل الزفاف بسبب الكحول. في أي مدينةٍ كبيرةٍ، نرى الآلاف من الأشخاص المشردين ذوي المراحل المختلفة من الجوانب العقلية والجسدية لإدمان الكحول، وقد يصعّب علينا وضوح هذا الإدمان أن نعترف بالأمر عندما نكون نحن أو أحد أحبائنا هو المريض. لعقودٍ، وربما لقرونٍ، كان إدمان الكحول وصمة عارٍ. ولم نتحدث عن ذلك حتى ينهار زواجٌ، أو تتمزق عائلةٌ، أو يفلس شخصٌ ما ماليًا، أو يفقد وظيفته، أو يواجه مشاكل قانونيةً خطيرةً.

بعد أن دمرت الكحول بنية حياة المرء، تحاول تدمير الجسد أيضًا، عضوًا بعد عضوٍ. فالسلوك العنيف أو الإنتحار أو الخرف أو الاستخدام المفرط للكحول أو تعاطيه يُحدث تأثيراتٍ كارثيةً على حياة المرء وحياة كل من حولنا، كالتقرحات أو تليف الكبد أو فقر الدم أو اضطرابات النزيف أو الإلتهابات أو كسر العظام أو النوبات أو الالتهاب الرئوي أو نقص التغذية. إن شرب الكحول فوق حدٍّ معينٍ يزيد من خطر الإصابة بمجموعةٍ متنوعةٍ من السرطانات أيضًا، بما في ذلك القولون والثدي والكبد والمريء والمعدة وغيرها، فضلاً عن خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. لذا، حتى إذا لم تكن لدينا مشكلةً في تعاطي الكحول أو الاستخدام المضطرب، فنحن جميعًا بحاجةٍ إلى أن نكون يقظين حيال تأثيرات الكحول على حياتنا وحياة الآخرين.

هل تنطبق عليك العبارات والأعراض التالية؟

أعراض العقل

- أنت تشرب البيرة أو النبيذ أو الويسكي أو الخمور الثقيلة لتهدئة أعصابك أو رفع مزاجك.
- تصيبك الرغبة الشديدة للشرب عاطفيًا وجسديًا كل يومٍ.

أعراض السلوك

- تشرب الكحول لتنام في الليل.
- تجد نفسك تشرب كميات أكبر من الكمية التي كنت تريدها، مثلاً تشرب أكثر مما خططت أو تنهي الزجاجة بأكملها.
- لا يمكنك المشاركة في الأنشطة الإجتماعية ما لم تشرب.
- تقضي الكثير من وقتك محاولاً الحصول على زجاجة الكحول أو استخدامها أو استعادتها.
- كل أسبوعٍ، تضيف المزيد من الزجاجات الفارغة وتحاول التخلص منها بشكلٍ مجهولٍ.
- لقد فشلت في تحمل بعض المسؤوليات في المدرسة أو العمل أو المنزل بسبب الكحول، أو أخبرك شخصٌ ما بذلك.
- كان عليك أن تشرب أكثر وأكثر للحصول على التأثير المطلوب أو الشعور بالسكر.
- عندما تتوقف عن الشرب، تشعر بالتوتر ولا يمكنك النوم.
- لقد عانيت من المشاكل التالية: هشاشة العظام، مشاكل الشهوة الجنسية، القرحة، التهاب المعدة، إنزيمات الكبد المرتفعة، تليف الكبد، دهون الكبد، زيادة الوزن، التهاب البنكرياس، الإلتهاب الرئوي التنفسي، الإغماء، النوبات، أو مشاكل الذاكرة المتعلقة باحتساء الكحول، إصابة في الدماغ بسبب حادثٍ مرتبطٍ باحتساء الكحول؛ أو اثنين أو أكثر من الاعتقالات بسبب قيادة السيارة تحت تأثير الكحول.
- لقد حاولت عدة مراتٍ التقليل من استخدام الكحول، ولكنك دائمًا ما تعود إلى النمط السابق.
- تنزعج عندما يطلب منك أحدٌ تقليل استهلاكك للكحول.
- عندما تستيقظ في الصباح، بمجرد أن تفتح عينيك، تشرب القليل من الكحول لتبدأ يومك.
- يصيبك الشعور بالذنب عندما تشرب.

إذا كانت الكحول مشكلةً في حياتك أو حياة أحد أحبائك، فكر في القصة التالية.

ليندا: ليس لديّ مشكلةً مع الكحول: حقًا

اتصلت بي ليندا، 54 سنة، لأنها كانت قلقةً بشأن صحتها.

القراءة الحدسية

عندما قرأت ليندا لأول مرةٍ، بدا عقلها قلقًا بشدةٍ، مثل يربوعٍ يدور ويدور ويدور بشكلٍ جنونيٍّ حول واحدةٍ من تلك العجلات. بدا ذهنها يتشعب في كل الاتجاهات في وقتٍ واحدٍ إمّا لأنها منزعجةٌ أو متعبةٌ أو مذعورةٌ. استطعت أن أرى أن مشكلة ليندا الأساسية هي السلوك القهري، وفعل الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا، وعدم القدرة على التوقف. استطعت أن أرى أنها تشتري الكثير من الأشياء عديمة الفائدة ولا تستطيع التوقف عن العمل، وعن استخدام بطاقات الائتمان الخاصة بها. استطعت أن أراها تعمل بإرهاقٍ. ويمكنني أيضًا أن أرى أنها تنقذ الناس في عائلتها بشكلٍ قهريٍّ.

الجسد

مرةً أخرى، استطعت أن أرى ليندا تواجه صعوبةً في إيقاف الأفكار من التواتر في مخيلتها. هل واجهت صعوبةً في تثبيت مستويات هرمون الغدة الدرقية بسبب مشكلة المناعة الذاتية؟ تساءلت عما إذا كان أطباؤها قلقين بشأن الكوليسترول والدهون الثلاثية. بشكلٍ حدسيٍّ، يمكن أن أرى أن أغلب مشكلة ليندا تتمحور حول وسط جسدها. وبدا أنه يوجد التهابٌ حيث ملتقى المريء والمعدة. يبدو أنه يوجد مجموعات دهنيةٌ في كبدها، ويمكنني أن أرى أنها تعاني من مشاكل في سكر الدم. تساءلت عما إذا كان الإدمان موجودًا في أسرتها أم لا، سواء إدمان الكحول أو الأدوية الموصوفة أو المقامرة.

الحقائق

أخبرتني ليندا أنها تواجه مشاكل مع الاكتئاب. وقد عولجت منذ سنواتٍ بمنشطاتٍ لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، لكن أطباءها الآن تساءلوا عما إذا كانت مصابةً باضطراب ثنائي القطب، لأنها ذهبت في جولات تسوقٍ، وأنفقت المال قهريًا. في بعض الأحيان، استخدمت ليندا الكحول والأوكسيكودون لتهدئة أعصابها، وفي مراتٍ كثيرةٍ استسلمت. منذ انقطاع الطمث، بدأت شرب القليل

من النبيذ ليلاً للنوم. في الآونة الأخيرة، شعر الأطباء بالقلق لأنها كانت تعاني من الجريان الرجوعي وارتفاع انزيمات الكبد، وطلبوا منها التوقف عن الشرب كليًا. أخبرتني ليندا أن أحدًا لم يكن لديه أي إدمانٍ في أسرتها، باستثناء والدها الذي كان يقامر فاضطرت والدتها إلى العمل في وظيفتين لسداد الديون.

الحل

على الرغم من أن الكحول قد أصبحت راسخةً في ثقافتنا، حيث أنها يمكن أن تكون جزءًا من كل وجبةٍ، أو مراسم، أو حتى التزامًا دينيًا، إذا بدأ يؤثر على صحتك الجسدية أو العاطفية أو المالية، سيصبح الكحول مشكلةً حياتيةً. بطريقةٍ ما، لا يهم في الواقع مقدار ما تشربه أو عدد المرات. إذا أكملت الشرب، أو إذا اضطررت لاستخدام الكحول على الرغم من آثاره الضارة على صحتك وعلاقاتك ووظائفك، فهذا إدمانٌ.

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، تعتبر الكحول خامس أكبر مساهم في السبب العالمي للمرض. الكحول هي رقم واحد للإدمان، وتأتي بعد الطعام والسجائر، وهو غال الثمن. إذ إن الاستخدام المفرط للكحول يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والخرف والسرطانات، وخاصةً سرطان الجهاز الهضمي وسرطان الثدي. من المرجح أن يحاول الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو الاضطراب ثنائي القطب علاج مزاجهم بأنفسهم بالكحول، بالإضافة إلى المواد الأخرى. في البداية، ستشعر كما لو أن الكحول يساعدك على النوم، أو في الواقع يهدّئ "الأعصاب". إلا أنه مع مرور الوقت، سيؤدي إلى تعكير مزاجك وتعطيل دارات نومك. وغالباً ما يترك الناس الكحول ويلجؤون إلى دواءٍ آخر "لتهدئة أعصابهم" أو النوم، وخاصةً في سن اليأس. في الكثير من اجتماعات المدمنين مجهولي الهوية، ستجد الكعك في آخر الغرفة وأشخاصٍ يدخنون في الخارج في جوٍّ من ضباب النيكوتين.

وعلى الرغم من أن الناس يوقفون إدمانًا واحدًا، وهو الكحول، فإنهم يستبدلونه بآخر أو بنيكوتين أو طعامٍ. لا فرق. التفاح أو البرتقال. مهما أردت أن تقول، فيجب عليك معرفة كيفية تنظيم العاطفة التي تعالجها بالإدمان أو كيفية التعامل مع القلق أو الاكتئاب أو اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو الاضطرابات الدماغية الأخرى من دون استخدام إدمانٍ لعلاج تلك المشاكل. بخلاف ذلك، ستجد أنك تواجه مشاكل متعددةً مع عقلك تفوق الإدمان، مع تأثيراتٍ ضارةٍ ومتزايدةٍ. سواء كنت

تشرب أكثر من اللازم، أو تأكل أكثر من اللازم، أو تدخن الماريجوانا أكثر من اللازم، أو تنفق الكثير، أو تعمل أكثر من اللازم، في النهاية، فإن كل هذا الإدمان المتراكم سيشوه الطريقة التي ترتبط بها مع عائلتك، ورفيقك، وعملك، وأطفالك، والمجتمع بشكلٍ عامٍّ.

العلاجات

ماذا تفعل إذا عانيت قلقًا واكتئابًا ونفعتك الكحول؟ إذا وجدت نفسك تستخدم الكحول أو، كما هو الحال في الأقسام السابقة، الطعام أو المواد الأخرى بشكلٍ قهريٍّ لتحسين مزاجك، توقف. أمامك خيارات. أولاً، اذهب إلى أقرب مركزٍ للصحة العقلية واعثر على متخصصٍ للإدمان. سيساعدونك في تقييمك لـ "التشخيص المزدوج"، وتحديد المشاكل التي تعاني منها مع القلق والاكتئاب، اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، ومشاكل أخرى مع إدمانٍ محتملٍ. يوجد مجموعةٌ متنوعةٌ من الطرق التي يقيّمها الممارسون لعلاج الإكتئاب والقلق، اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط الذي يتفاقم بسبب الكحول أو غيرها من أنواع الإدمان. أولاً، يستخدم المستشار "لائحةً" من الأنواع (لن أعطيكم اسم المستودع لأنه يتغير دائمًا). تساعد هذه اللائحة على تحديد درجة تعرضك لمشكلة الكحول، ولكن في كثيرٍ من الأحيان يمكن تطبيقها على الماريجوانا والسجائر والكوكايين والقمار والتسوق والإدخار، إلخ... سمِّ الإدمان، يمكنك تطبيق هذه اللائحة عليه. ولكن بالنسبة لهذا القسم، سنطرح هذه الأسئلة حول الكحول. اسأل نفسك ما يلي:

1. هل تستخدم الكحول بكمياتٍ كبيرةٍ أو على فترةٍ زمنيةٍ أطول مما تنوي؟

2. هل تواجه وقتًا عصيبًا في الحد من استخدام الكحول أو التحكم فيه؟

3. هل قضيت الكثير من حياتك تمارس أنشطةً حول استخدام الكحول أو التعافي من نتائجه؟

4. هل تشعر برغبةٍ قويةٍ أو ملحةٍ في كثيرٍ من الأحيان لاستخدام الكحول؟

5. هل يسبب لك شرب الكحول في كثير من الأحيان فشلاً في تحمل مسؤولياتك الرئيسية، كما في العمل أو المدرسة أو المنزل أو العلاقات؟

6. هل يسبب استخدام الكحول الجدال أو المشاكل؟

7. هل تجنبت بعض الأعمال أو الأنشطة الترفيهية لأنها تمنعك من تعاطي الكحول؟

8. هل استخدمت الكحول على الرغم من كونها خطيرة جسديًا؟

9. هل استمريت في استخدام الكحول على الرغم من وجود آثارٍ جسديةٍ أو نفسيةٍ ضارةٍ، أي، هل خضعت لتشخيصٍ جسديٍّ وأخبرك الطبيب أن الاستمرار في الشرب قد يؤذي صحتك؟

10. هل اضطُررت إلى زيادة كمية الشرب للحصول على نفس التأثير؟

إذا أجبت بنعم على ما لا يقل عن اثنين منها، هذا يعني بأن لديك مشكلةً مع الكحول (أو أي شيءٍ تستخدمه بشكلٍ قهريٍّ). سيساعدك أخصائي علاج الإدمان على إنهاء هذه القائمة، وربما يكون من المهم بالنسبة إليك أن تحضر صديقًا آخرًا صريحًا وصديقًا آخرًا ليس موظفًا، وأن يكون صديقًا لا يخاف أن يكون صادقًا ويهتم حقًا بأمرك. إذا وجدت أن لديك مشكلةً، وفهمت ذلك في بعض الأحيان، وأنا لا أحاول أن أعطيك توضيحاتٍ هنا، فإنه من الصعب حتى التعامل مع حقيقة وجود مشكلةٍ، بالإضافة إلى تحديد مجموعةٍ متنوعةٍ من الحلول التي ستكون فعّالةً ثم تشارك فعليًا بشكلٍ فعالٍ في الحلول.

أجوبةٌ عن الإدمان

يوجد مجموعةٌ واسعةٌ من البرامج المكونة من 12 خطوةٍ والتي يمكنها المساعدة في مجموعةٍ متنوعةٍ من الإدمان:

- مدمني الخمر المجهولين
- مدمني المخدرات المجهولين
- مدمني القمار المجهولين
- مدمني الجنس المجهولين
- مدمني التبعية المتبادلة المجهولين

القائمة لا نهاية لها.

يمكن مساعدتك من خلال مجموعةٍ تتكون من12 خطوةٍ تقوم بها لوحدك، ولكن إذا خضعت

لتشخيصٍ مزدوجٍ أو إدمانٍ على الاكتئاب أو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أو القلق، فمن المهم أن تحصل في نفس الوقت على علاجٍ لاضطرابك الآخر، سواء بالدواء أو المواد الغذائية أو لعلاج السلوكي المعرفي. في حالة الكحول، سيكتشف طبيبك القصور الغذائي الذي قد تعاني منه. وقد لا يحصل الأشخاص الذين يحتسون الكحول على كمياتٍ كافيةٍ من ب12 والفولات. في الواقع، قد يظهر لديهم نقص في الثيامين وقد يعانون بعض المشاكل في مراكز الذاكرة في الدماغ. هذه ليست بالضرورة متلازمة نادرة وغامضة، لأنها تحدث في 12.5 في المئة من مدمني الكحول. يوجد مجموعةٌ متنوعةٌ من التغييرات الأخرى على المدى الطويل التي يمكن أن تظهر عند الأشخاص الذين يعانون من تعاطي الكحول الشديد. يمكن أن يصابوا بقرحةٍ في المعدة، الجريان الرجوعي، التهاب المعدة، بالإضافة إلى تشمع الكبد، واعتلال العصبي المحيطي، اضطراب في الضعف والخدر، وألم ونخز في أقدامهم. لسوء الحظ، يمكن أن تزداد هذه الأعراض سوءًا في بعض الأحيان حتى بعد توقف استخدام الكحول. يمكن أن يتسبب تعاطي الكحول في اضطراباتٍ أخرى مع مرور الوقت، بما في ذلك ألم العضلات.

لذلك من المهم تقييم تغذيتك أيضًا إذا كنت تعاني من الإدمان. في حال تناولت الكحول، تسبب هذه المادة الكيميائية سوء امتصاص فيتامين ب1، والثيامين، والفيتامينات أ، د ، ب6، إ، وحمض الفوليك. لذا، إذا كنت تعاني من آلام هذا الإدمان، فمن المهم تناول الفيتامينات المتعددة، على الرغم من أخذ واحدٍ منها، قد لا تمتصه، بسبب الكحول التي تحتسيها أيضًا. إن تناول الإنزيم المساعد ك10، من 400 إلى 600 ملليغرام في اليوم، قد يساعد في حماية قلبك وثدييك. تشتهر الكحول بتسببها في مشاكل القلب والأوعية الدموية وسرطان الثدي. يوجد أدويةٌ تساعد في التخلص من الإدمان أيضًا. ويوجد مجموعةٌ متنوعةٌ من الأدوية التي استخدمها الأفراد لمساعدة الأفراد في الحفاظ على الرصانة، بما في ذلك زولوفت، والنالتريكسون، وبحلول الوقت الذي تقرأ فيه هذا الكتاب، وربما آخرين.

من المهم ألا تستبق الحكم أو تنتقد مسارك الذي تسلكه لتستعيد وعيك. المهم أن تبتعد عن المادة التي تدمنها وتبدأ في إكتشاف العاطفة التي تحاول تغطيتها. وهذا يعني أنك تحقق الرصانة بالدعم.

الثوابت

عادةً، الأشخاص المدمنون على الكحول لديهم مشاكل في اضطراب الكرب التالي للرضخ، أو القلق، أو الأرق، أو الشعور بالذنب، بالإضافة إلى الإضطرابات البدنية التي قد تحلها الكحول أو تتسبب بها. لذلك، عند القيام بالثوابت، لا يجب الإكتفاء باستخدام ثوابت الإدمان، بل الثوابت التي تنطبق على الأعراض التي تواجهها. في هذه الحالة، تكون الأعراض الجسدية ارتفاع الكوليسترول،

وأمراض القلب والأوعية الدموية، وآلام أسفل الظهر، ومتلازمة النفق الرسغي. (انظر الملحق ب).

تقدم لويز الثوابت التالية:

- لمشكلة الاعتماد على الكحول، الإثبات هو "ما الفائدة؟" يوجد شعورٌ بعدم الجدوى، والشعور بالذنب، وعدم الرضا، ورفض الذات. التأكيد هو "أنا أعيش اللحظة الحاضرة. كل لحظةٍ جديدةٌ. اخترت رؤية تقييمي الذاتي. أنا أحب نفسي وأتقبلها".

- بالنسبة إلى اضطراب الكرب التالي للرضخ والقلق، يوجد مشكلةٌ في الثقة بالتدفق وعملية الحياة. الإثبات هو " أنا أحب نفسي وأتقبلها. أنا أثق في عملية الحياة. أنا بخيرٍ".

- للأرق، والخوف، والشعور بالذنب، الإثبات هو: "أنا أعيش اليوم بمودةٍ وأنعم بنومٍ هادئٍ وأعرف أن الغد سيأتي وقته".

- ارتفاع الكولسترول يعكس انسداد قنوات الفرح، لأننا نخشى قبول الفرح. الإثبات هو "أنا أختار أن أحب الحياة. قنوات الفرح لديّ مفتوحةٌ على مصراعيها. إنها آمنةٌ للتلقي".

- بالنسبة لآلام أسفل الظهر، والتي تتعلق بالخوف من المال ونقص الدعم المالي، فإن التأكيد هو "أنا أثق في عملية الحياة. كل ما أحتاجه هو الإعتناء بنفسي دومًا".

- لعرق النسا، الذي يتعلق بحدة الإنتقاد، الخوف من المال والمستقبل، الإثبات هو "أنتقل إلى العظمة وأبحث عن مصلحتي. مصلحتي في كل مكانٍ. أنا آمنٌ وسالمٌ".

- بالنسبة لمتلازمة النفق الرسغي، فإن نمط التفكير هو الغضب والإحباط من مظالم الحياة الظاهرة. الإثبات هو "أختار الآن خلق حياةٍ سعيدةٍ ووفيرةٍ. أنا مرتاحٌ".

- وأخيرًا، بالنسبة للألم بشكلٍ عامٍّ، فإن الشعور مؤلمٌ، من أجل الحب والشوق الذي سيحدث. الإثبات هو " أنا أحب نفسي وأتقبلها. أنا محبوبٌ ومحبٌّ".

4. إدمان مضاعفٌ

إذا كان الإدمان عمليةً تنفصل فيها الشبكات في دماغنا عن السيطرة، فإن الكثير من الناس في العلوم والطب قالوا إن الإدمان مرضٌ. لدينا شبكة في دماغنا للنعم والرضا. إذا كان لديك قابلية وراثية لهذه المنطقة لتسرق مادةً مثل الكحول، يقول العلم إن لديك حساسية في عقلك "مدمن" لعدة موادٍّ

أيضًا.

في الإخصاب، لدينا بيضة في بداية الحياة، وأحيانا تنقسم البويضة وتنتج توأمًا أو ثلاثة توائم، ولادةً متعددةً. لكن الوجود الأصلي هو بيضة واحدة. وبالمثل، فإن الإدمان مشكلةٌ واحدةٌ، يمكن أن تنقسم إلى إدمانٍ مزدوجٍ، أو ثلاثةٍ، أو أربعٍ، أو خمسٍ، إذا تُرك من دون رقابةٍ. أولاً، كما هو الحال في الحالة الثانية في هذا الفصل، قد تجد نفسك تواجه مشكلةً مع الإفراط في تناول الطعام. هذا هو الإدمان الأول. ثم في مرحلةٍ ما قبل انقطاع الطمث، للوصول إلى النوم، إذا كنت حساسًا وراثيًا، فقد تجد نفسك تسيء استخدام الكحول. وعندما يبدأ ذلك بالخروج عن السيطرة ويقترح الطبيب أن تتوقف عن شرب الكحول بسبب المشاكل في الجهاز الهضمي وأشعة الماموجرام المشبوهة، فأنت تحاول التوقف عن طريق الذهاب إلى إجتماعات زمالة المدمنين المجهولين. والآن لديك إدمان مزدوج:

الطعام والكحول. أنت تحاول تجنب الكعك في الجزء الخلفي من غرفة الاجتماعات، لأن هذا هو إدمانك الآخر، أليس كذلك؟ ولكن، في طريقك للخروج، تشم رائحة دخان السجائر. تذكر نفسك بعادة تدخين السجائر في المدرسة الثانوية، وتجد نفسك تهدئ أعصابك مع السيجارة تلو الأخرى. في البداية، أقنع نفسك بأنك مجرد مدخنٍ غير منتظمٍ لأنك لا تشتري علبة سجائر كاملة، أنت تستعيرها فقط، بعد أن تدرك أن "اقتراضك" قد تصاعد إلى ثلاث عبواتٍ في اليوم. الآن تعاني ثلاثة أضعاف الإدمان: الأكل، والكحول، والتدخين. وعلى الرغم من أن تناول الطعام والكحول "مغفرة"، فإن التدخين ليس كذلك. لماذا؟ لأن النواة المتكئة والغشاء البطنية أي مناطق الدماغ للنعم والرضا، لا تزال خارجة عن السيطرة بشكلٍ خاطئٍ.

أخيرًا، يفهم طبيبك، ويلاحظ أنك تعاني من الجريان الرجوعي، ويشم دخان السجائر، ويخبرك بالتوقف عن التدخين. أنت، وبعد عامٍ من الرصانة من الإدمان "الثلاثي"، عليك إجراء جراحة لظهرك بسبب الديسك المتدلي. بعد العمل الجراحي، يعطيك الطبيب دواء الألم، أوكسيكودون. تجد أنه رائعٌ. فلا يحسّن مزاجك فحسب، بل يجعله أفضل مما كان عليه في السنوات الماضية، ويمكّنك من النوم بشكلٍ أفضل ممّا نمت من عقودٍ. عندما تعود إلى طبيبك لإعادة تعبئة الوصفة الطبية في الشهر الثاني أو الثالث بعد الجراحة، سيصيبك الذهول. يرفض طبيبك إعادة تعبئتها لأنه يقول إن لديك تاريخًا من الإدمان وعليك رؤية أخصائي إدمان. أنت تعود إلى أخصائي الإدمان الأصلي الذي رأيته للكحول، وإدمانك الأول، والمهنة تعد إدماناتك المتعددة التي أصبحت الآن لا توائم، ولا ثلاثة توائم، بل أربع. كنت مدمنًا على الطعام والكحول والسجائر، والآن المواد الأفيونية. إذا كنت تعتقد أن هذا أمر نادرٌ، فكر مرةً أخرى. الإدمان هو الإدمان.

في الجوهر، لا يوجد شيءٌ اسمه إدمان متعدد. إذا كنت مدمنًا على شيءٍ واحدٍ، مادةٍ واحدةٍ، فإن نمط دماغك يمنحك القدرة على الإدمان على كل شيءٍ. إذا كنت مدمنًا على شيءٍ واحدٍ، مثل الكحول أو الطعام، فلديك نزعة إدمانية في المخ. اعتادوا على تسمية هذه الشخصية الإدمانية. بطبيعة الحال، فإن الشخصية هي نتيجة ثانوية لعقلك.

خذ اللوائح في الأقسام السابقة وقم بتطبيقها على أي مادةٍ تستخدمها في حياتك والتي استحوذت على حياتك مثل الأعشاب الضارة في الحديقة. قم بتطبيق أسئلة القفص. هل حاولت التقليل من X؟ هل تتضايق عندما يخبرك شخصٌ ما بأنك تخرج عن نطاق السيطرة مع X؟ في اللحظة التي تستيقظ فيها وتفتح عينيك، هل X هو أول الأشياء التي تفكر فيها وتفعلها؟ وأخيرًا،هل أصابك الشعور بالذنب عندما تكون متورطًا في X؟ نعم، مثل القفص، أو مادتك أو سلوكك، سواء طعامًا أو كحولاً أو تدخينًا أو لعب القمار أو إنفاقًا أو جنسًا أو جمع بيني بيبيز أو التسوق على موقع إ-باي، أيا كان، لقد وضعك في القفص، اختطف الدارات في دماغك واستولى على حياتك. اطلع على القصة التالية.

مارك: لعبة الخداع على الإدمان

اتصل بي مارك (41 عامًا) للحصول على المساعدة لأن صحته كانت كالدوامة.

القراءة الحدسية

عندما قمت بقراءته لأول مرةٍ، شعرت وكأن مارك متململٌ، متململٌ، متململٌ، متململٌ. لقد تململت عندما قمت بالقراءة. شرد ذهني من شيءٍ إلى آخر، لذلك أدركت أن عقله لا يمكنه أن يستقرّ في إطارٍ فكريٍّ واحدٍ. يتمتع بشخصيةٍ جذابةٍ وساحرةٍ، ولكن لم يبدُ أنه يستمرّ بعلاقةٍ طويلةٍ جدًا. على الرغم من أنه كان يتمتع بقلبٍ طيبٍ، واجهت صعوبةً في رؤيته في وظيفةٍ لفترةٍ طويلةٍ أو أنه قادرٌ على الحضور في الوقت المحدد. شعرت بأن مارك واحدٌ من أولئك الذين يعملون في أكثر من عملٍ ويرغبون في المخاطرة. شعرت أن آخر المخاطر الضخمة قد فشلت بطريقةٍ ما وأنه فقد مبلغًا كبيرًا من المال.

الجسد

شعرت أن مارك لديه مشاكل في التركيز والانتباه وهو قابلٌ للتشتت. هل هو بحاجةٍ للتحفيز؟ المنشطات الكيميائية؟ المنشطات البيئية؟ مهما كان، كان "مرتبطًا بحافزٍ". رأيت غبارًا داكنًا في رئتيه. هل مارك يدخّن، أم هل حوله أشخاصٌ آخرون يدخنون؟ شعرت بالتصلب في الأوعية الدموية في جسده. تساءلت عما إذا كان سيواجه مشاكل في ضغط الدم مع مرور الوقت. رأيت نقطًا حمراء في منطقة المريء والمعدة. تساءلت ما إذا كان يركض مع أشخاصٍ يعانون الإدمان، سواء إدمان الكحول أو المواد الكيميائية الأخرى. رأيت تغيراتٍ في المواد الأفيونية في جسده، ورأيت تغيراتٍ في حركة أمعائه.

الحقائق

ضحك مارك عندما أخبرته أنه كان مشوشًا ويشتهي المنشطات. أخبرني أن لديه تاريخ طويل من اضطراب نقص الانتباه واستخدم الريتالين لسنواتٍ عندما كان طفلاً. توقف عن تناول الريتالين ثم بدأ بالتدخين في سن الثالثة عشر. وعلى الرغم من أنه أصيب بالربو، إلا أنه استمر في تدخين السجائر. بعد أن ترك المدرسة الثانوية وحصل على دبلوم المعادلة العامة، انتقل مارك إلى فيغاس واكتشف أنه أفضل في لعب القمار من العمل من الساعة التاسعة إلى الخامسة. خسر أكثر من زواجٍ نتيجةً لخسارته في القمار. قال: "عليك أن تبقى في المقدمة. لا يوجد سوى بعض الأشخاص الذين يمكنهم كسب العيش في القمار، وأنا واحدٌ منهم". بعد أن لعب كرة القدم في المدرسة الثانوية، كان جيدًا أيضًا في مسابقات كرة القدم على الإنترنت وأشكال القمار الأخرى. لقد تعرض لإصابةٍ قديمةٍ في كرة القدم في ركبته تبعتها الكثير من الجروح في الركبة، مما أبقته متعلقًا بدواء أوكسيكودون والأفيونات.

علم الإدمان المتعدد

إن كل أنواع الإدمان، سواء على النيكوتين أو الأوكسيكودون أو المنشطات مثل الكوكايين، تؤثر على منطقة الأفيونات في المخ، ومنطقة النعم، والدافع، والقيادة. تعد السجائر واحدةٌ من أكثر أنواع الإدمان صعوبةً في التحكم بها بنجاحٍ، على الرغم من أن الأمر ينطبق على الكحول والطعام. لماذا يصعب الإقلاع عن التدخين؟ لدينا برامج تعليمية تشرح الجوانب الإيجابية للإقلاع. يعرف الناس كيفية استخدام رقع النيكوتين أو الأدوية للإقلاع عن التدخين. لماذا هو صعبٌ جدًا؟ تظهر دراسات

التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي أن النيكوتين يغير الاستجابات تجربتنا للمكافأة في الدماغ. لا تستجيب أدمغة المدخنين كثيرًا للمال ولمصادر النعم غير الدوائية، لكنها تستجيب أكثر للنيكوتين. بطريقةٍ ما، يكافئ الدماغ مجالات العمل والعلاقات، التي تم الاستيلاء عليها وأُخذت بشدةٍ من قبل هذا الدواء. لذا من الصعب فعلاً أن يكون للبرامج التعليمية تأثيرًا كبيرًا إذا تم تخدير دماغك كيميائيًا بواسطة مادةٍ مثل السجائر أو النيكوتين. مع مرور الوقت، يمكن للمرء أن يقول نفس الشيء سواء أصبح إدمانه المفضل هو الكحول أو الكوكايين أو القمار أو أي شيءٍ.

لماذا يُدمن البعض والبعض الآخر لا؟ يجب أن تتواجد بعض الاختلافات الجينية أو البيوكيميائية أو المزاجية في كيفية معالجة أدمغة البشر، سواء من المخدرات، أو الطعام، أو القمار، أو الإنقاذ، أو المال، أو العلاقات، أو أي إدمانٍ آخر. يظهر الأشخاص الذين يدخنون بشكلٍ غير عاديٍّ نعمةً أكبر في أدمغتهم مقابل المال والعلاقات مقارنةً بالمدخنين، ولكن ليس الأشخاص المدمنين على السجائر. في الفصل الرابع، سنتحدث عن أساليب التعلم وإعاقات التعلم. المهم أن نفهم أن كل واحدٍ منا لديه عبقرية فريدة من نوعها، أي منطقةٍ في الدماغ تعمل بكفاءةٍ بشكلٍ لا يصدق. الجانب السلبي هو أن كل واحدٍ من أدمغتنا لديه مساحة لا تعمل بكفاءةٍ.

في حالة مارك، لا تعمل مجالات اهتمامه بشكلٍ جيدٍ، وربما يكون ذلك بسبب شوقه للمنشطات لأنها بطريقةٍ ما، منشطاتٍ بيئية، مثل المخاطرة، دفعت الغدة الكظرية إلى إنتاج الأدرينالين، مثل تناول الريتالين الذي اعتاد استخدامه كطفلٍ. ينتج جذع دماغك نورأبينفرين ومنشطات مشابهة للأدوية مثل أدوية الريتالين والكوكايين وغيرها. فقد توفر لنا الناقلات العصبية التي تساعد الشخص المصاب باضطراب نقص الإنتباه مع فرط النشاط على تنظيم الأفكار والحياة بالأمور التي تتعلق بالدراما أو العلاقات الفوضوية أو القفز بالمظلات أو الاستثمارات عالية المخاطر أو أي سلوكيات خطيرةٍ قد نشارك فيها. كما أن النيكوتين منشطٌ أيضًا. الكثير من أصدقائي الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط هم خارج المخططات، بعد أن تركوا التدخين، فتجد في جميع أنحاء منزلهم علكة النيكوتين!

لا يمكنك تجاهل دماغك. لكن، ستكتشف أن حياتك قد تشكلت من خلال الاستراتيجيات التعويضية للإدمان. في البداية، قد يؤدي الإدمان إلى علاج عقلك بعيدًا عن الاكتئاب، والقلق، وعجز الانتباه، وما إلى ذلك، ولكن مع مرور الوقت، لا يمكن لمسارات الدماغ تلك أن تستمر في العلاج بجرعةٍ معينةٍ تستخدمها في "مادةٍ مسببةٍ للإدمان". المزيد والمزيد من الطعام، والكحول، والسجائر، والقمار، والإنقاذ، والجنس، والفوضى، والدراما، وما إلى ذلك، وبمرور الوقت، فإن محاولاتك

لمعالجة أسلوبك الفريد في المخ ستؤدي إلى تأثيراتٍ صحيةٍ عليك وعلى جميع من حولك. في هذا الكتاب، تعلمنا حتى الآن التعرف على داراتنا المزاجية الفريدة، والاكتئاب، والإنفعال، والقلق، والإدمان الآن. في الفصول القادمة، سنتحدث عن أساليب التعلم، واضطرابات التعلم، والروحانية، والقدرة على الحدس. في كل هذه المجالات، يوجد جانبٌ إضافيٌّ لتحدي الدماغ الفريد من نوعه، حيث يمكنك الحصول على بعض الهدايا "العبقرية" المدروسة أو المبالغ فيها، لو استطعت فقط تعلم تهدئة الجانب السلبي أو دعمه أو "علاجه".

اعرف أن إدمانك هو جزءٌ لا يتجزأ من محاولتك للعلاج الذاتي لذلك الجزء من عقلك الذي يصعّب الأمر عليك.

تعرّف إلى دماغك

إحدى الطرق التي أتعرف بها على كيفية تنظيم دماغ الشخص هي عن طريق سؤالهم عن المواد التي استخدموها أو التي جذبتهم أو أساؤوا تناولها. أسألهم عن المخدرات التي تناولوها في الشوارع أو استمتعوا بها أو كانت لديهم ردود فعل سيئة تجاهها. يشعر الكثير من الناس بالحرج عندما أسألهم هذا السؤال لأنهم يستعدون للشعور بالخجل. أنا لا أخل بهم. أعلم أننا جميعًا نستخدم المواد لعلاج أنفسنا. الصودا المخصصة للريجيم، العجين المقلي، النبيذ، الكوكايين، الماريجوانا، مخدر قوي، وما إلى ذلك: أجسامنا وعقولنا تعرف ما نحتاجه كيميائيًا وحيويًا، على الأقل في هذه اللحظة.

حسنًا، إذا كنت تشتهي مثلاً العربة الأفعوانية والسكر والشوكولاته (وهذا بالطبع أنا)، فإنه يخبرني بشيءٍ عن مناطق الدوبامين والتحفيز في دماغك. أي أنك تحتاج إلى المزيد من التحفيز، سواء من جهة الإنتباه أو المزاج أو غير ذلك. من ناحيةٍ أخرى، إذا كان الكافيين يثير عصبيتك، وبدلاً من ذلك أنت تحب اكزاناكس أو الكحول، فهذا يعني أن لديك مشكلة في حمض الغاما-أمينوبيوتيريك، وقد تواجه مخاوف بشأن القلق والأرق. ومع عدم وجود فهم للتأثيرات طويلة المدى التي تتفاعل مع المنبهات والمخدرات والمقامرة وما إلى ذلك، قد تسعى هذه المواد إلى تخفيف أعراض الدماغ لوقتٍ قصيرٍ.

وعلى الرغم من أنك ستسكّن الاكتئاب والقلق وتتخلص من آلام نقص الانتباه مع فرط النشاط أو عسر القراءة أو بعض المشاكل في التعلم (سنتعرف على ذلك في الفصل 4)، فمن المرجح أن تتطور حالة الإدمان. ومن خلال عدم فهم وتعلم كيفية علاج عقلك بشكلٍ أفضل باستخدام الأدوية

والحدس والثوابت، لن تتعلم كيفية استخدام عقلك بالكامل. ماذا أقصد العقل بالكامل؟ عن طريق تخدير مزاجك وقابليتك للذعر والهلع، وتعلم طرقٍ غير متوازنةٍ للتعامل مع اضطراب نقص الانتباه، وعسر القراءة، وما إلى ذلك، فيقلّ احتمال تعلم استخدام العقل والحدس، أي، عقلك كله. لذلك، عنوان هذا الكتاب: اشفِ عقلك: وصفتك للكمال من خلال الطب والثوابت والحدس.

انظر إلى كل فصلٍ من هذا الكتاب. الآن، إذا كنت تستخدم موادًا أو سلوكًا لـ "الهروب من" الاكتئاب، أو الغضب، أو الذعر، فأنت في الجوهر تخلط أو تخدر حدسك. يمكنك أيضًا، عن طريق استخدام الكحول والسجائر والطعام وسلوكيات أخرى، أن تغمر نفسك بإحتمالات الحب والفرح، سواء في العائلة أو العلاقات الحميمية أو العمل أو الاتصال بالاله. عندما يتعلق الأمر بالفصول المقبلة، إذا كنت تواجه صعوبات في الانتباه، أو التعلم، أو الذاكرة، أو إيجاد السلام روحيًا، فسيمنعك الضباب في عقلك وجسدك مع إدمانٍ على الكحول، والطعام، والتدخين، والقمار، أيضًا من الوصول إلى كل ذكائك وحدسك. في الفصول المتبقية من هذا الكتاب، سنساعدك على تعلم كيفية استخدام عقلك الفريد من أجل التعلم، والانتباه، والذاكرة، حتى تتمكن من الوصول إلى كل ذكائك، فكرك وحدسك.

الحل

يوجد عددٌ من الحلول التي يمكنك استخدامها للإدمان. قد تفكر أنه يجب أن يكون لديك شخصًا يحدد أي من موادك أو سلوكياتك هي الإدمان: الإنقاذ، القمار، التدخين، الطعام، وما إلى ذلك. يوجد مجموعةٌ متنوعةٌ من عينات النيكوتين، ورقع النيكوتين، ويلبوترين، والقائمة لا نهاية لها. يساعدنا الوخز بالإبر على دعم دماغنا وجسدنا لإزالة مادةٍ من حياتنا والقضاء على الرغبة الشديدة وكذلك أعراض الانسحاب.

بالإضافة إلى البرامج المكونة من اثني عشر خطوةٍ، يمكن أن يكون للعلاج السلوكي المعرفي والعلاج التحفيزي تأثيرًا كبيرًا على "سوء استخدام المواد المتعددة"، بالأخص تعاطي المواد الأفيونية، سواء الهيروين أو الأوكسيكودون أو أي مادةٍ أفيونيةٍ أخرى. إذا كنت تعاني ألمًا جسديًا يعقّد استخدام الأفيونيات، من المهم أن تضع خطة علاجٍ متعددة الأبعاد. الإعتماد الأفيوني معقدٌ للغاية. يتطلب فريقًا للعلاج: طبيبًا نفسيًا، أخصائيًا في معالجة الألم، معالجًا طبيعيًا، معالجًا نفسيًا، معالج الوخز بالإبر، معالج تدليكٍ، أو معالجًا عصبيًا وعضليًا. كما قد ترغب في التفكير في وجود اختصاصيّ تغذيةٍ، أو طبيب علاجٍ منزليٍّ، أو طبيب تقويم عظامٍ، أو طبيب علاجٍ طبيعيٍّ يتمم فريقك

لتحقيق التوازن الأمثل بين التحكم في الألم وتحسين الأداء.

يعتبر بعض الناس أيضًا أن استخدام الأدوية يحافظ على الرصانة. هذا الأمر مثيرٌ للجدل للغاية. إذ ينتقد الأطباء والناس العاديون في كثيرٍ من الأحيان استبدال دواءٍ واحدٍ بالاعتماد على دواءٍ آخر. وبالأخص، عندما يتعلق الأمر بتعاطي الأفيون والتعافي من الإدمان، توصف بعض الأدوية، التي لا تزال بدون اسمٍ، لمنع الأشخاص من استخدام الهيروين أو الأوكسيكودون في الشارع. ولكن، فإن بعض هذه "الأدوية الموصوفة" قد تم بيعها في الشارع من خلال عمليةٍ تسمى تحويل الأدوية. لقد تعلم الأفراد طحن الحبوب، وابتلاعها، والحصول على نسبةٍ عاليةٍ، كما لو كانوا يستخدمون الهيروين أو الأوكسيكودون، وبالتالي يتحايلون على الدواء الذي يُعدّ اعتدالاً في تعاطي المخدرات. لذلك، يختار بعض الأفراد الذين يرغبون في التعامل مع إدمان المواد الأفيونية عدم استخدام الأدوية الموصوفة على الإطلاق، لتجنب إعادة استخدامها.

الثوابت

تقول لويز للمدخنين إن التوقف عن التدخين هو قرارهم. لا يوجد صحٌ أو خطأ. تقول لهم: "أدخل التدخين إلى حياتك في الوقت المناسب، وسيغادر في الوقت المناسب بطريقةٍ مثاليةٍ". وتقدم ثوابت محددةً لأنماط التفكير لكافة المشاكل الصحية المرتبطة بأي إدمانٍ، سواء في الرئتين أو الأمعاء أو غير ذلك. بالإضافة إلى الثوابت الواردة أدناه، إذا كنت تعاني مشاكل جسديةً مرتبطةً بإدمانك، انتقل إلى الجزء الخلفي من الكتاب وابحث عن تلك المشاكل الصحية في الملحق ب. إذا كنت تعاني من الاكتئاب أو الغضب أو القلق، فهذا هو السبب في أنك تستخدم المادة المسببة للإدمان في المقام الأول، انتقل إلى تلك الأجزاء من الكتاب واتبع الحلول هناك.

- بالنسبة إلى مشاكل الرئة، أو مرض الانسداد الرئوي المزمن، أو انتفاخ الرئة، فإن نمط التفكير هو أنك لا تستحق الحياة. الإثبات هو "حقي الفطري أن أعيش بشكلٍ كاملٍ وحرٍّ. انا أحب الحياة. أنا أحب نفسي".

- وبالنسبة لمشاكل الجهاز التنفسي، والخوف من التعرض للحياة بشكلٍ كاملٍ، فإن الإثبات هو "أنا آمنٌ. أحب حياتي".

- بالنسبة للمشاكل المتعلقة بالألم الناتج عن الأدوية أو الألم بشكلٍ عامٍّ، فإن المشكلة هي الشعور بالذنب. إذ يسعى الذنب دائمًا للعقاب. الإثبات هو "أنا أتحرر من الماضي بمودّةٍ. هم أحرارٌ

وأنا حرٌّ. كل شيءٍ جيدٌ في قلبي الآن".

- للإمساك ، والأثر الجانبي الذي تعاني منه من الألم، فإن نمط التفكير يرفض إطلاق أفكارًا قديمةً، عالقةً في الماضي. الإثبات هو "عندما أتحرر من الماضي، يدخل ما هو جديدٌ وحيويٌ وحرٌّ. أسمح للحياة بالتدفق من خلالي. وكل شيءٍ على ما يرام".

كل الطرق تؤدي إلى الإدمان

لقد كنت طبيبةً في الحدس الطبي لأكثر من 30 عامًا. سمعت ورأيت أكثر الحالات إثارةً للدهشة: الأفراد الذين تكون أجسادهم وحياتهم عجيبة، مليئة بالمعجزات، ولديهم أيضًا خيطًا مشتركًا، ألا وهو أننا جميعًا نحاول بذل قصارى جهدنا. غالبًا ما يتذكر العالِم الذي في داخلي معظم القصص الفريدة والعميقة. في الطب، نسمي هؤلاء بـ"الجياد" وليس "الحمر الوحشية". لذلك بما أن منطقتي كانت دائمًا تتعلق بالدماغ، فقد كنت مفتونةً دائمًا بالمواجهات الروحية الفريدة التي مرّ بها الناس من خلال اضطرابات الدماغ.

غالبًا ما استبعدت الآثار الروحية المميزة التي ظهرت لدى الأشخاص، والمتلازمات الفريدة مثلما حدث في كتاب أوليفر ساكس، الرجل الذي تجاهل زوجته من أجل القبعة. خذ بعين الاعتبار المثال التالي، الذي تم فيه تغيير التفاصيل بحيث لا يكون فردًا واحدًا. إذا كنت تعتقد أنك تعرف نفسك في هذه القصة، فكر مرةً أخرى. إنه مثالٌ.

عندما كنت متوطّنةً، كان جميع الأطباء الآخرين في المستشفى يرسلون إليّ مريضًا إذا كان يعاني أو تعاني مجموعةً فريدةً وغريبةً من اضطرابات الدماغ. كلما كان الأمر أكثر غرابةً، كلما زاد احتمال أن يصبح "مريض موناليزا". في أحد الأيام، جاءت مريضةٌ إلى مكتبي وقالت: "الملائكة. "أوقفيهم!" ثم بتفاصيل رائعةٍ شرعت في وصف مجموعةٍ من الملائكة التي تأتي كل مساءٍ في نفس الوقت من خلال باب مطبخها، وتضرب بجناحيها خزائن المطبخ، وتأخذ كل بريدها عن طاولة المطبخ. بدت لي المريضة جادةً تمامًا. "إنها جريمةٌ اتحاديةٌ أن تمر عبر بريد شخصٍ ما. اجعليهم يتوقفون".

بالتفكير في كيفية إنفاق الناس في حركة العصر الجديد لملايين الدولارات سنويًا لرؤية الملائكة، والتحدث إلى الملائكة، والقيام بكل شيءٍ "بشكلٍ ملائكيٍّ"، وجدت أنه من المثير للاهتمام أن ملائكة هذه المرأة كانت ظاهرةً مكروهةً. فسألتها: "هل حاولت التحدث إليهم؟ معظم الناس يحبون أن

يكون لهم ملاك أو اثنين يزورهم. أليس كذلك؟"

نظرت إليّ بتساؤلٍ: "ليس إذا كانوا يتدخلون ببريدهم".

سألت المرأة كم من الوقت استمر الأمر. هل استمر طوال حياتها؟ قالت لا، كان فقط في الأشهر الستة الماضية. في الطب النفسي العصبي، عليك أن تنظر إلى "تحت غطاء المحرك"، يجب أن تبحث في الدماغ عن المرض. قررت النظر إلى منطقةٍ معينةٍ من الدماغ، الفص الصدغي. وظيفته الطبيعية الروحانية، ولكن في بعض الأحيان عندما يكون الشخص مصابًا بمرضٍ ما، ينتج لديهن ذلك إدراكًا مبالغًا فيه واستقبالاً للروحانية. لذلك، قمنا بالتصوير بالرنين المغناطيسي ووجدت أن المرأة كانت في الواقع مصابةً بالورم الدبقي في الفص الصدغي في دماغها الأيمن. (ستتعلم في الفصل 6 أن الدماغ الأيمن هو المنطقة الرئيسة للروحانية والعاطفة وأن الفص الصدغي هو على وجه التحديد المنطقة التي يرى المرء فيها الإله). وافقت المريضة على اقتراح الجرّاح باستئصال الورم، فإذا كان هذا ما سيتطلبه توقف الملائكة عن المرور ببريدها، ستفعل أي شيءٍ لأجل ذلك.

بعد شهرين، عادت المريض إلى مكتبي بصحةٍ تامةٍ. رائع! شعرَت بسعادةٍ عارمةٍ، إذ لم ترَ أحدًا عند باب مطبخها في الآونة الأخيرة باستثناء صديقاتها، ولم يكن لأي منهنّ أجنحة. كان بريدها في مأمنٍ من التدخلات. كل شيء كان بخيرٍ في عالم المريضة.

لكن بعد شهرين، عادت المريضة غاضبةً جدًا. وقالت: "لقد عادت الملائكة، واتصلت بالشرطة ولكنهم لم يصدقوني".

لقد صُعقت، لقد استأصلوا الورم، "العامل المخالف" في دماغها الذي أثار هذه الظاهرة المقلقة بالنسبة إليها. كانت تتناول أيضًا مضادات الاختلاج، وهي أدويةٌ يمكن أن تثبت أي شحناتٍ كهربائيةٍ قد تنجم عن الجراحة. لم يوجد في الواقع سببٌ طبيٌّ لسبب وجود "الزوار الملائكة".

سألتها عن قائمة الأدوية التي كانت تأخذها، وكل ما كانت تضعه في فمها، إذ كنت أفكر ربما قد تكون لديها حالة من التغير في الوعي، الضباب الدماغي، الهذ يان. بسعادةٍ، سردت لي قائمةً بأدويتها التي شملت جرعةً كبيرةً من الماريجوانا. تدخن الماريجوانا من ست إلى ثماني مراتٍ في اليوم. كانت قد تناولتها في المدرسة الثانوية، واستأنفت استخدامها مؤخرًا لأنها ساعدتها على الاسترخاء. وقد حدث تصنيف استخدامها وإساءة استخدامها مع تواتر زيارات الملائكة. عندما اقترحت عليها أنها قد تفكر في وقف الماريجوانا، وأنها قد تخلق تشوشًا وهذيًا في الدماغ، أصابها الجنون، وقالت: "الناس دائمًا يحاولون ردعي عن استخدام الماريجوانا. لماذا يجب ان أستمع اليك؟ أنا

لا أستمع لأي شخصٍ". وخرجت في غضبٍ. يكفي القول، أنها استمرت في استخدام الماريجوانا (وقد أضيف، المخدرات غير المشروعة الأخرى) على الرغم من العواقب الطبية السلبية.

العبارة التي أود أن أتركها لك هي "كل الطرق تؤدي إلى الإدمان". في أكثر الحالات أناقةً، في الحالات الأكثر شيوعًا والأكثر غرابةً، في كل الحالات تقريبًا، يمكن للمرء أن يجد إدمانًا. الإدمان ليس فريدًا من نوعه. إذا كنت تعتقد أنه لا يؤثر على عائلتك، فكر مرةً أخرى. إذا كنت تعتقد أنك في موقفٍ خاصٍّ لا يمس حياتك - إذا كنت تعتقد أنك فريدٌ - حسنًا، فأنت تعرف ما تقوله زمالة المدمنين المجهولين: يسمونه مرض التفرد المطلق.

الفصل الرابع
الدماغ وأساليب التعلم

هل لديك مشكلة في الاهتمام بالتفاصيل؟ هل تواجه صعوبةً في اتباع شخصٍ يخبرك بقصةٍ ما أو يعطيك مجموعةً من الاتجاهات أو يجري معك محادثةً طويلةً؟ هل يتوقف ذهنك عندما يتحدث إليك شخصٌ ما أو عندما تشاهد فيلمًا أو برنامجًا تليفزيونيًا؟ هل لديك مشكلة في إنهاء العمل، سواء في المدرسة أو في مكان عملك؟ هل تتشوش بسهولةٍ بشأن ما يدور حولك؟ هل تخسر الأشياء التي تحتاجها للنشاط، سواء محفظتك، شنطتك، مفاتيحك، النظارات، الأوراق، وما إلى ذلك؟ هل تواجه صعوبةً في قراءة الكتب أو حتى فقرات في المجلات والصحف لأنها تتطلب الكثير من الجهد؟ عندما كنت في المدرسة، هل حاولت تجنب الدروس التي تتناول كتابة المقالات لأنك تميل إلى مواجهة مشاكل في القواعد النحوية، بناء الجملة، وتنظيم الفقرة؟ هل تتوتر أو تقلق اجتماعيًا؟ هل تميل إلى الاستمتاع بالطبيعة أو الآلات أو التكنولوجيا أكثر من الأشخاص الآخرين؟ هل صَعُب عليك دائمًا فهم مشاعر الناس غير المعلنة وتعبيرات الوجه والوضوح العاطفي والدقة؟

إذا كنت تعاني صراعًا دائمًا مع أي من هذه الأعراض، فقد يكون هيكل دماغك مختلفًا عن معظمه. قد تكون طريقة تفكيرك، وحل المشكلة، وتجربتك، وإدراكك، وتعلّمك، وتذكّر العالم، بالإضافة إلى التواصل مع الآخرين والارتباط بهم، مختلفةً. ولكن الطريقة التي يتم بها بناء دماغك بشكلٍ فريدٍ قد تكون، في الماضي وفي الحاضر، قد صعّبت عليك العمل في عائلتك ومدرستك وعملك والتعامل مع الأمور المالية والعلاقات.

الجميع إلى حدٍّ ما لديه خافية أو خافيتين فريدتين تجعل أدمغتهم مختلفةً. منذ أن حصلت على برنامج الدكتوراه في علم الأعصاب السلوكي والتشريح العصبي، والكثير من أصدقائي هم علماء النفس العصبي، هؤلاء الأفراد الذين في الواقع قيّموا أساليب الدماغ واضطرابات التعلم. أخبرني أحد

أخصائيي علم النفس العصبي مؤخرًا أن الأميركيين على وجه التحديد يواجهون صعوبةً في الحصول على ضعفٍ في أي مجالٍ إدراكيٍّ. وقالت إنها تريد الحصول على درجاتٍ أعلى في اختبارات الذكاء في جميع المجالات، وإذا انخفضت درجاتهم درجةً واحدة أو اثنتين، يشعرون بالاحباط ويعتقدون أنهم يعانون إعاقةً. نظرت إليها، لأنني كنت محبطةً من بعض علاماتي. قالت لي، بلهجةٍ عمليةٍ: "لا يمكنك أن تكون جيدةً في كل شيءٍ. إذا كنت إنسانةً، فستكونين أفضل في بعض المناطق في دماغك من الآخرين. ليس بالضرورة إعاقةً. هذا طبيعيٌّ. "لذا، إذا ظهرت لديك واحدًا أو اثنين من هذه الأعراض، فهذا طبيعيٌّ. لذا، ربما يتتبع ذهنك قليلاً عندما يقوم أحدهم بإلقاء محادثةٍ طويلةٍ. حسنًا. أو ربما كنت واحدًا من هؤلاء الأشخاص الذين يفقدون مفاتيحهم كثيرًا. لا يعني ذلك بالضرورة أن لديك اضطراب نقص الانتباه أو بعض صعوبات التعلم الأخرى. إنه أسلوبٌ مخيفٌ فقط إذا كان من الصعب عليك أن تعمل في حياتك، سواء في العمل أو المدرسة أو العلاقات أو غير ذلك.

بين 3 إلى 20 في المائة من جميع الناس في ثقافتنا يحصلون على تسمية بإعاقة تعلمٍ مزعومةٍ. بعد كل شيءٍ، نحن إحدى تلك الثقافات التي تحب وضع ملصقات على الناس. فكر في الأمر. إذا كان 2 في المائة من جميع الأشخاص يعانون إعاقةً، فهل هي حقًا إعاقة؟ أم أنها مجرد طريقةٍ مختلفةٍ لكونك طبيعي. على سبيل المثال، الأيسرية؟ أفضّل التفكير في "إعاقات التعلم" كطريقةٍ مختلفةٍ لكونها أسلوبًا مختلفًا للدماغ.

عندما أتحدث عن التعلم، فأنا لا أتحدث فقط عن التعلم في المدرسة. إن إعاقات التعلم، بمعنى أن هذا المصطلح قد استخدم في كثيرٍ من الأحيان، ليست مجرد الذهاب إلى غرفة الموارد في المدرسة أو الحصول على دروسٍ إضافيةٍ. لا تختفي صعوبات التعلم عندما يصبح الأطفال بالغين. تستمر المشاكل في اكتساب معلوماتٍ جديدةٍ - أي التعلم - لأنها تنطوي على نوعٍ غير عاديٍّ من نمو الدماغ. هذا لا ينطوي فقط على تعلم القراءة والكتابة؛ قد ينطوي أيضًا على اكتساب القدرة على الاختلاط مع الآخرين. الأمر لا يتعلق بمستوى الذكاء، فعدم القدرة على التعلم قد لا يكون له علاقة بمستوى ذكائك العام. يمكن لشخصٍ ما أن يكون ذكيًا جدًا، ولكنه قد لا يكون قادرًا على إظهار ذكائه في القراءة أو الكتابة. لسوء الحظ، بالنسبة لأولئك الأفراد، قد يعيق هذا تقدمهم في المدرسة الثانوية والكليات، بالإضافة إلى حياتهم المهنية، لأن أغلب الطرق التي نستخدمها للتواصل هي من خلال معرفة القراءة والكتابة.

الكثير من الأشخاص الذين تم تصنيفهم على أنهم "يعانون من صعوبات في التعلم" ليسوا كذلك أبدًا. وينتهي بهم المطاف بأن يعيشوا حياةً ناجحةً للغاية. ولكن إذا زلّ لساني وقلت "عجز في

التعلم" أو "اضطراب في التعلم" في هذا الفصل، فافهم أنني قلته لأن الجميع يفعل ذلك. إذا تم تشخيص إصابتك باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، وعسر القراءة في اضطراب القراءة، وما إلى ذلك، قد لا تعرف كيفية التعامل مع مشكلتك إذا سميتها "فرقًا في أسلوب التعلم"، لذلك عليك أن تتحملني.

طرق النظر إلى أنماط الدماغ

التعلم هو جزءٌ أساسيٌّ من حدسنا. إنه جزءٌ محددٌ من أسلوب دماغنا. لكل شخصٍ حدسٌ بشكلٍ أو بآخر، وهو يولد من أسلوبك الفكري الفريد، سواء الاهتمام أو اضطراب نقص الانتباه، أو الأدبية بشكلٍ لا يصدق، أو المعاناة من عسر القراءة، أو مجموعةً متنوعةً من منظمات الدماغ الأخرى. وعلى الرغم من أن هذا الفصل يدور حول أساليب التعلم واضطراباتها، فاعلم أن كل شخصٍ لديه منطقة عبقرية وأن كل شخصٍ لديه منطقة نتيجة لذلك غير محددةٍ بدقةٍ، مما يسمح له بتطوير الحدس. (المزيد عن هذا في الفصل 6). قد تكون في نهاية المطاف تلك المناطق التي لم يتم تنقيحها حتى وصفها بأنها اضطراب في التعلم أو مشكلةٍ أخرى.

كيف يمكن للمرء الإصابة بـ "اضطراب التعلم"، أو نمط دماغٍ مختلفٍ، على أي حالٍ؟ ما الذي يسبب الاضطرابات التي يعاني منها الأشخاص كعسر القراءة أو اضطراب نقص الانتباه، أو أي من تشخيصات الإعاقة المختلفة في التعلم التي تُقدم؟

في بعض الأحيان ، يمكنك أن ترى الاختلافات الهيكلية في الدماغ. ولدى الأشخاص الآخرين، فإن القدرة على الكلام أو القراءة أو الكتابة أو الاختلاط الاجتماعي تتأخر إلى أن تنضج أدمغتهم ببطءٍ أكثر من الآخرين. بعض الأفراد لديهم طريقة مختلفة في ربط الدماغ الأيمن بالأيسر. وإذا نشأنا في حالةٍ بيئيةٍ تحرمنا بعض الأمور، أو توجد فوضى أو دراما، فإن أدمغتنا قد لا تتعلم بسهولةٍ أو بفعاليةٍ.

لا أحد يعرف لماذا يتم تشخيص اضطرابات معينة لدى النساء أكثر من الرجال، في الفتيات أكثر من الأولاد. على سبيل المثال، اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، اضطراب نقص الانتباه، هو "أكثر شيوعًا" لدى الأولاد من الفتيات. لماذا هذا؟ هل لأن التستوستيرون قد يؤثر على نمو الدماغ؟ هل لأن مجتمعنا أفضل في اكتشاف مشاكل الانتباه لدى الأولاد أكثر من الفتيات؟ يجوز. نحن نعلم أن الهرمونات لها تأثير على نمو الدماغ. المستويات المرتفعة من الأندروجينات، أي التستوستيرون، تؤثر على تطور الدماغ الأيسر للغة. وقد وُجد أن ارتفاع مستويات هرمون

التستوستيرون في الفترات الدقيقة لتطور الدماغ قد يسبب اضطرابات في التعلم لدى الرجال.

ولكن، على الرغم من أن الأولاد قد يُصابوا بنقص الانتباه مع فرط النشاط وعسر القراءة أكثر من الفتيات، إلا أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الفتيات قد يظهر لديهنّ أشكالاً مختلفةً من عُسر القراءة، وقد يكنّ أكثر قدرةً على التعويض عن اضطرابهن أو التستر عليه، وذلك بفضل ربط أدمغتهن. لذلك، كما ترون، يوجد الكثير من الأسباب التي تجعل الشخص يعاني من اضطرابٍ لا يمكننا القول أن عاملاً واحدًا هو السبب.

أساليب التعلم والحدس الطبي

ما هي العلاقة بين أسلوبك الفريد في التعلم، أو حتى عجز التعلم، والحدس الطبي؟ بسيطٌ. الحدس، على الأقل من خلال تعريفي، هو القدرة على اتخاذ القرار الصحيح مع عدم كفاية المعلومات. (هذا البيان ليس صادرًا عني فحسب، بل يعتمد على بعض الدراسات التاريخية التي قام بها أنطونيو داماسيو حول تشريح الحدس وصنع القرار. لذا عندما يتعلق الأمر بنمط دماغك وجسدك، في المناطق التي واجهت فيها مشاكل، على سبيل المثال، مشاكل في الحصول على المعلومات (التعلم)، في الأوقات التي عليك فيها سد الثغرات مع الحدس في العمل.

لنفترض أنك تعاني عسر القراءة ، وهو عجزٌ في الدماغ الأيسر. عندما حاولت القراءة على مر السنين، ربما قد تكيّفت من خلال تعلم مجموعةٍ متنوعةٍ من الأساليب لفهمٍ أفضل، ولكن مع مرور الوقت تدرك أن كتابتك وقراءتك لن يكونا أبدًا مثل أي شخصٍ آخر. عقلك مختلفٌ ببساطةٍ. وسواء كنت تدرك ذلك أم لا، فإنك تستخدم هذا الحس، البديهة، لملء الثغرات عندما تقرأ، لفهم ما كتبته على الرغم من أن دماغك الأيسر غير المعتاد لا يلتقطه. وبالمثل، فإن الأشخاص المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط لديهم أدمغة فريدة في طريقة إدراكهم للعالم. هؤلاء الأفراد قد يرتكبون في بعض الأحيان الكثير من الأخطاء ويواجهون مشاكل في العمل أو في المدرسة أو في العلاقات كصعوبة التنظيم أو التخطيط أو التشويش. ولكن، عندما يكون الأمر دقيقًا تمامًا، يتقض حدسهم لإعطائهم الوعي الدقيق والتركيز العاجل تجاه معاناة أحد الأحباء أو في أزمةٍ وشيكةٍ.

قد نعاني مجموعةً متنوعةً من المشاكل الصحية في حياتنا سواء كان لدينا اضطراب في التعلم أم لا. حتى عندما نحاول الوصول إلى المعنى الطبي الحدسي، فإن الرسالة قد تفيد بأن الألم الناجم عن هذه الأعراض تبعدنا عن حياتنا أو حياة أحبائنا، قد نشعر أيضًا بأن المشكلة الصحية قد أضرت بحياتنا

وأعاقتنا في بعض الطرق. إنها ليست كذلك. تمامًا مثل اضطرابات التعلم، تعطينا الكثير من المشاكل الصحية قدرات مدهشةً، قدرات بديهية غير عاديةٍ. كيف؟ يصبح هذا المجال الذي تعاني فيه مشكلةً صحيةً جزءًا من شبكتك الطبية الفريدة الحدسية، وهو الجزء الذي سيعمل لبقية حياتك في بعض الأحيان، مما يشير إلى أنك بحاجةٍ إلى "الاهتمام" و"قراءة" موقفٍ أكثر وضوحًا. إن الإصابة المشتركة التي تحولت إلى التهاب المفاصل (أول مركز عاطفي) ستتحدث معك بشكلٍ حدسيٍّ طوال حياتك عندما لا تشعر بالأمن والأمان في العائلة. ونوبة التهاب الرتج أو التهاب القولون التقرحي (المركز الثالث)؟ لبقية حياتك، حتى لو كنت قادرًا على شفاء عملية الهضم لديك بالمكملات الغذائية والأعشاب والأدوية ومجموعةٍ متنوعةٍ من العلاجات الأخرى، عندما يُشعرك عملك بأنك فظيعٌ، ستحصل على تلك الحدسية المألوفة جدًا في معدتك. الحدس الطبي هو مصدرٌ فريدٌ لكيفية تعلمنا وتذكرنا واتخاذ القرارات في حياتنا.

الدماغ الشاذ

في كتاب لويز الأول المُعنون (اشف جسدك)، لا توجد قائمة للتعبير عن التعلم ضمن الشروط والمشاكل الصحية المذكورة. لا يوجد عسر القراءة، لا يوجد نقص الانتباه مع فرط النشاط في كتابها. تقول لويز إن الأشخاص الذين يحملون هذه الملصقات طبيعيون. لقد تطورت أدمغتهم بشكلٍ مختلفٍ.

يوجد الكثير من الدعم في الأدبيات لهذه الطريقة بالنظر إلى صعوبات التعلم. يعتقد بعض علماء الأبحاث أنه بدلاً من استخدام التشخيصات المتعددة لقائمتك الخاصة بإعاقات التعلم التي قد يعاني منها الشخص، يجب علينا فقط تشخيص من يعاني من "اضطرابٍ دماغيٍّ شاذٍّ". بدلاً من كتابة قائمةٍ، يقترح هؤلاء العلماء أن ننظر فقط إلى أسلوب التعلم الخاص بكل فردٍ ووصف بدقةٍ كيفية إبداء الاهتمام والقراءة والكتابة والعمل بشكلٍ اجتماعيٍّ. كيف نفعل ذلك؟ أفضل طريقة هي إعطاء الشخص تقييمًا عصبيًا كاملاً. نحن ننظر إلى الشخص كله، وقدرات التعلم والإعاقات. يمكنني أن أضيف أنه إذا كان لدى الشخص عاهة تعلم دراماتيكية إلى حدٍّ ما، مثل قصور الانتباه مع فرط النشاط أو عسر القراءة، فإن المشاكل المعرفية قد تشوه الاختبار لدرجة أن اختبارات الذكاء القياسية لا يمكن أن تصل بشكلٍ فعالٍ إلى حاصل ذكاءٍ دقيقٍ. لا ينطبق رقم الذكاء المفرد العام على هؤلاء الأشخاص، وذلك لوجود مثل هذا التناقض بين المعدلات الفردية، والنتيجة المستندة إلى المنطقة الضعيفة تخفض كافة مقاييس الذكاء الأخرى. يا للفرحة! معدل الذكاء ببساطةٍ لا ينطبق عليهم. جميلٌ. لذلك من المهم عدم وضع رقمٍ على الشخص، خاصةً إذا كان لديه إعاقة في التعلم. والأهم من ذلك هو فهم كيفية تعامل

الأشخاص مع المعلومات، وكيف ينظرون إلى مشكلةٍ وينتقلون إلى حلها.

في هذا المجال، يوجد رائدٌ طبيبٌ نفسيٌ عصبيٌ يدعى إديث كابلان، وهو معلمي في دكتوراه الطب/ برنامج الدكتوراه في كلية الطب بجامعة بوسطن. طورت إديث ما يُدعى بمنهج العملية إلى علم النفس العصبي. لم تستطع إديث تحمل بطاريات الاختبارات لإعطاء الشخص رقم ذكاءٍ أو معرفة ما هو الخطأ في دماغه. كانت تقول: "البطاريات مخصصةٌ للسيارات". وبدلاً من ذلك، كانت إيديث تُجري نفس الاختبارات، بدلاً من مجرد تجزئة المريض أمام الاختبار وفحص ما هو أو هي على خطأ، تنظر إلى كيف أن شخصًا اقترب من المشكلة. من خلال تقييم شخصٍ ما بهذه الطريقة، لم تنظر إلى نقص الانتباه؛ بل نظرت إلى كيفية عمل انتباه الشخص. إذا رأت شخصًا مصابًا بعُسر القراءة، سترى كيف اقترب الشخص من الكلمة المكتوبة، ثم تمكنت من بناء برنامج لمساعدة الشخص على القراءة بشكلٍ أفضل. لم تكن مهتمةً فقط بما كان يعيب أدمغة الناس؛ بل ساعدتهم في معرفة كيف يمكنهم الوصول إلى الحل الصحيح. لذلك، اليوم، عندما يخضع الشخص لتقييمٍ نفسيٍّ عصبيٍّ، نحصل على فرصةٍ للنظر في كيفية عمل دماغه، ومن ثم يمكننا التوصل إلى حلٍّ لمساعدته على العمل بشكلٍ أفضل.

إديث هي في الأساس أم علم النفس العصبي الحديث. لقد ساهمت كثيرًا بما نعرفه عن التعلم التنموي في الدماغ، وفي النهاية، كيف يمكن للناس استخدام طرقٍ بديلةٍ مبتكرةٍ لمعالجة المعلومات. في صفي بعد ظهر الخميس مع إيديث، أتذكر في كل جلسةٍ أنها تصف دراسةً مبكرةً من قبل والد علم النفس العصبي، نورمان جيسشفيند، الذي أذكر عمله في هذا الكتاب. لم يكن صفًا عاديًا، لأن إديث لم تكن شخصًا عاديًا. من الواضح أن طريقتها كانت مختلفةً لمعالجة المعلومات أيضًا. كانت عبقريةً ومبدعةً ومتزنةً في حد ذاتها. إن معظم الفصول في برنامج الدكتوراه لديها هيكل؛ بدأت في وقتٍ معينٍ وانتهت في وقتٍ معينٍ. لكن ليس لإديث. ستستمر حصة إيديث حتى يضيق نفسها. يبدأ الصف عند الساعة 4 مساءً، وسيستمر لساعاتٍ. يمكن أن ينتهي عند التاسعة، يمكن أن ينتهي عند العاشرة، ربما عند الحادية عشر. إذا نعس أحدنا، كانت إديث تشتهر بالوصول إلى حقيبتها، وإخراج حلوى القهوة، ورميها على الطلاب لإبقائهم مستيقظين.

هل تعاني إديث من قصور الانتباه مع فرط النشاط؟ هل كانت تعرض شكلاً من أشكال الوظيفة التنفيذية (ستعرف عن ذلك لاحقًا)؟ نعم، فعلاً! لكن لم يهتم أحدٌ، لأنها كانت عبقريةً. كانت عبقريةً ومنتجةً ومبدعةً، وكانت ثوريةً في مجالها، لأن هذا ما يفعله العباقرة المبدعون. يتعلمون أن ينسجموا مع بنيةٍ، ويحولونها. وشعرنا بأننا محظوظون لكوننا من بين الأجيال الذين أنعم الله عليهم بالتعلم منها.

اضطرابات التعلم والثوابت

عندما يتعلق الأمر بالدماغ، تستخدم لويز أحيانًا تشبيه لوحة المفاتيح أو الكمبيوتر. إذا كنت قلقًا بشأن وجود إعاقات في التعلم، مهما كانت، فإن الإثبات هو "أنا أشغّل الحبّ في عقلي. أنا أحب نفسي فقط بالطريقة التي أنا عليها".

ينظر الكثير من الناس إلى صعوبات التعلم كأزماتٍ في مرحلة الطفولة، لكننا ندرك الآن أن هذا غير صحيحٍ. نرى تغييرًا في التعلم بنفس الطريقة التي يعمل بها علم النفس العصبي الحديث. نحن نرى أنه يوجد مكانٌ لكل شخصٍ مع كل نمطٍ من أنماط التعلم. يمكن إعطاء كل واحدٍ منا الأدوات اللازمة لتجاوز ما يعتقد البعض أنه قيدٌ. على الرغم من أن مصطلح عسر القراءة أو اضطراب نقص الانتباه أو اضطراب اسبرجر أو التوحد قد يدفع الناس إلى الاعتقاد بأن النجاح بعيد المنال، إلا أن هذا التفكير ليس دقيقًا أو مفيدًا. مع الأساليب الحديثة للتقييم النفسي العصبي والمعالجة النفسية العصبية، يمكن لنا جميعًا أن نتعلم استخدام عبقريةٍ فريدةٍ من نوعها. ولكن، تقول لويز إن الكثير من هذه المعتقدات الخاطئة يمكن أن تقلل من قدرتنا على تقدير المخ الذي ولدنا فيه. إذا كان هذا الموقف يؤثر عليك أو على شخصٍ تحبه، فإن الإثبات هو: "الطفل محميٌّ إلهيًا ومحاطًا بالحب. نحن نطلب المناعة العقلية".

عندما يتم تشخيص إصابتك بإعاقة تعلمٍ، قد يبدو الأمر كما لو أن المجتمع يقول: "لقد تضررت. لا يمكنك الوصول إلى كل إمكاناتك". إثبات لويز على ذلك هو" لقد نجحت في أشياءٍ صغيرةٍ. أنا أؤمن بقدراتي في التغيير. إن الموافقة الذاتية والتوافق الذاتي هما الآن المفتاحان لقدرتي على التغيير الإيجابي".

يبدأ الكثيرون ممن تم تصنيفهم بإعاقاتٍ في التعلم بالمعاناة من تدني احترام الذات لأننا نؤمن بأن ما يقوله لنا الناس هو أننا لا نستطيع أن ننجح. ونحن ننظر حولنا ونشعر بأننا مختلفون ونشعر بأننا لا نستطيع أن نستحق النجاح الذي حققه الآخرون في الحياة، لأنهم ليسوا مثلنا. لذلك، إذا كنت هذا الشخص الذي شُخّص باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، أو عسر القراءة، أو أسبرجر، أو التوحد، فمن المهم أن تمارس تمارين قبول الذات وأن تحرر نفسك من آراء الآخرين. لويز لديها علاجٌ لهذا أيضًا. يبدأ علاجها الرائع، الذي تقرأ عنه في الفصل الثالث، بهذه الثوابت: "أنا أستحق. أنا أستحق كل الخير. ليس البعض، ليس القليل، ولكن كل شيءٍ جيدٌ. سأتخطى كل الأفكار السلبية المقيدة. لم أعد أتعامل مع أي قيودٍ من أي نوعٍ".

عيادة كل على ما يُرام

لذلك، ربما تفوقت بالمدرسة، وتميزت بالعمل، ولم تُعانِ أي اضطراباتٍ في التعلم. ربما أنجبت أطفالاً وجميعهم حصلوا على منحة رودس. ليس لديهم اضطرابات في التعلم أيضًا. كيف يمكن أن يساعدك هذا الفصل؟ يدور هذا الفصل حول كيفية تشغيل دماغك للفت الانتباه، باستخدام مناطق علاقاتك العاطفية الصحيحة، بالإضافة إلى تعلم كيفية إدارة المواقف الحياتية بمهارةٍ باستخدام المناطق التنفيذية في الفص الجبهي من أجل تنظيمها بشكلٍ أفضل، والتخطيط لها بكفاءةٍ، والتكيف مع أي ظرفٍ. لذا، في الجوهر، كلنا نستطيع أن نوحّد كل منطقةٍ من دماغنا للتعلم بطريقةٍ أكثر دقةً مما نستطيع. بعد أن نقرأ الأقسام التالية عن اضطرابات دماغنا الأربعة، سنناقشها (يوجد غيرها لن نناقشها)، حتى إذا لم تعان من ذاك الإضطراب، يمكنك إستخدام بكثرةٍ الحلول لتوجيه دماغك نحو الإمتياز.

من جهةٍ أخرى، إذا واجهت مشاكل في المدرسة في الماضي، من دون ذكر الوظيفة تلو الأخرى، توجه فورًا إلى العيادة وخذ مقعدك. لماذا؟ ربما مللت في المدرسة، أو عجزت عن رؤية الرابط بين الواجبات أو عجزت عن استخدام كل قدرتك العقلية. إذا كانت هذه حالتك، عندما تدخل مجال العمل، قد تواجه مشاكل في التطور في عملك. قد يصعب عليك أن تفهم الجهات الكتابية، من دون ذكر الواجبات الشفهية التي تتسلمها في المكتب. قد تواجه مشاكل للمحافظة على أساسٍ عاطفيٍّ مستقرٍّ وسط سياساتٍ هشةٍ في منظمةٍ. وأخيرًا، بعد فترةٍ، قد تتلاشى قدراتك في العمل في وظيفةٍ بشكلٍ تامٍّ، وتجد نفسك سنةً بعد سنةٍ تبحث عن الوظيفة التي تغذّي قدرتك الإبداعية، بمعاشٍ أفضل. قد تواجه أيضًا صعوبةً في تفعيل نمط عقليتك المميز لتنجح في عالم العمل والعلاقات.

1. اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط هو نمط دماغٍ عصبيٍّ نمائيٍّ اعتُقد أنه يظهر بمعدلٍ أعلى لدى الأولاد منه لدى الفتيات. يخضع معظم الأشخاص لهذا التشخيص عندما يكونون أطفالاً. ما تحتاج إلى معرفته هو أن هذا ليس بالضرورة مرضًا يصيب الأطفال. إنه طريقةٌ تتصور فيها العالم.

يعير مجتمعنا انتباهًا أكثر للتخلص من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط لدى الأولاد أكثر من الفتيات. انتظر عشر سنواتٍ قد تكتشف أن نسبة حدوث هذه الاضطرابات متساويةٌ بين الجنسين أكثر مما نتوقع.

إذًا، ما هو الإنتباه على أي حالٍ؟ يتضمن الإنتباه مناطق متعددةً من الدماغ. مثلما تتطلب الأوركسترا أدوات متعددةً لتؤذيها، فإن الاهتمام يتطلب قنوات متعددة في عقلك ليعمل.

يعمل الدماغ الأيمن، الفص الجداري، للانتباه المشتت، أو الفص الجبهي، القشرة الجبهية الظهرانية، للتحرر من التشوش، معًا لمساعدتك على التركيز على مهمةٍ ما. يساعدك الجهاز الحوفي، الفص الصدغي، على الاهتمام بالأشياء ذات الأهمية العقلية بالنسبة إليك؛ إذا كنت تعاني من الإكتئاب أو القلق، فإن قدرتك على الانتباه أقل بكثيرٍ. أخيرًا وليس آخرًا، ينتج دماغك العصبي الناقلات العصبية، السيروتونين، الإبينيفرين والدوبامين، لذلك إذا لم تعمل هذه المنطقة على النحو الأمثل، فقد يُصعّب عليك عدم التوازن العصبي أن تبقى محررًا من التشوش الدماغي وتشوش الإنتباه.

بما أنه يوجد الكثير من القنوات التي يجب الانتباه إليها، فمن المنطقي وجود الكثير من أنواع الأدوية للمساعدة في الإنتباه غير المضبوط. أضحك عندما يقول لي أحدهم إنهم يعتقدون بأنهم مصابون باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، لذلك ربما ينبغي عليهم اللجوء إلى تناول الأديرال. حقًا؟ لمجرد أنهم قرأوا كتابًا أخبرهم بأنهم مشتتون، يجب أن يتناولوا شيئًا مثل الريتالين؟ الآن بعد أن عرفت أنه يوجد مناطق متعددةٌ في الدماغ ترتبط بالاهتمام، أنت تعرف أن علاج اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ليس حجمًا واحدًا يناسب الجميع.

لذا، إذا كنت تقرأ هذا، فإن اهتمامك قد انتهى بالفعل، إننا نحتاج إلى العثور على الإستراتيجية الفريدة لمساعدتك على ضبط دارة الدماغ الإنتباهية. يمكنك معالجة الانتباه في ذهنك بالأدوية أو المكملات الغذائية أو الأعشاب أو العلاج. تابع القراءة للإطلاع على مجموعةٍ متنوعةٍ من الحلول في القصة التالية.

نانسي: تقود وهي مرتبكةٌ

اتصلت بي نانسي للحصول على قراءةٍ لأنها كانت تواجه مشكلةً في التركيز والانتباه.

القراءة الحدسية

عندما رأيت نانسي، شعرت أن دماغها مختلفٌ. كانت دائمًا تواجه صعوبةً في التركيز والإنتباه، ولكن عندما بدأت الهرمونات تضرب دماغها، ازداد الأمر سوءًا. تساءلت عما إذا كانت

تستخدم الكربوهيدرات ‘‘للمساعدة’’ في تركيز عقلها أم لا. تساءلت عن احتمال إدمان أحدٍ في عائلتها. واجهتُ صعوبةً في رؤية عملٍ مستقرٍ. في الواقع، تساءلت إذا مرّت نانسي بفترةٍ طويلةٍ من دون علمٍ أو عملٍ.

الجسد

عندما نظرت إلى رأس نانسي، وجدت صعوبةً في التركيز والانتباه، كما لو أن ذهني قد انجرف. وبدا أن صحتها لم تكن هي المشكلة، في ما عدا أن دورة الهرمونات لديها شتّتت تركيزها وانتباهها. تساءلت عما إذا كان الناس في عائلتها يعانون مشاكل في الغدة الدرقية. هل يوجد مشاكل في رقبتها؟ تساءلت عما إذا كانت قد تعرضت لسلسلةٍ من الحوادث، لأنه عضلات ظهرها تبدو منكمشةً ويمكن أن تسبب الألم لها. رأيت غيومًا مظلمةً في رئتيها، وهي عادةً علامةٌ على أن شخصًا ما يدخن. كما رأيت نقاطًا باللون الأحمر في المريء والمعدة بالقرب من كبدها. تساءلت عما إذا كان الإدمان يسري في عائلتها في الطعام أو الكربوهيدرات أو الكحول أو المنشطات.

الحقائق

أخبرتني نانسي أنها إصابتها شُخِّصت باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. بدلاً من تناول الريتالين عندما كانت أصغر سنًا، استخدمت المنبهات، التدخين، كوكا كولا للريجيم، ريد بول، للتعويض. شعرت نانسي أن المنشطات لم تكن ما ترغب به، باستثناء فترةٍ قصيرةٍ حيث تعاطت الكوكايين في المدرسة الثانوية. قالت: ‘‘أوه، أنا أيضا مصابةٌ بالسكري، لكن الأطباء قالوا إذا خسرت وزني، لن أضطر إلى أخذ الإنسولين’’. أخبرتني نانسي أنها يمكن أن تكون قد حصلت على درجات جيدة في المدرسة الثانوية، بل ذهبت إلى الكلية، لكنها كانت ‘‘تشعر بالملل دائمًا’’.

من ناحيةٍ أخرى، لم تشعر بالملل من العلاقات. أخبرتني أنها عاشت علاقات فوضويةً وصادمةً واحدةً بعد الأخرى. سألتها ما إذا كانت تلك الدراما المتتالية عملت كمنشطٍ. فبدون تلك المسلسلات الطويلة، حياة الحب الدرامية النهارية، هل سيكون رأيها وعواقبها مملة؟ قالت نانسي: ‘‘يا إلهي، لم أفكر في ذلك أبدًا! أعاني قصور الانتباه مع فرط النشاط’’. ولكنها قالت لي إنها تريد أن تستقر وأن تنجب الأطفال في النهاية.

اعترفت نانسي بأنها عملت دائمًا في وظائف منخفضة الأجور، لكنها أرادت الحصول على المزيد من التدريب وتصبح شبه قانونية. ولكنها، تساءلت عما إذا كان تاريخها القانوني ومشاكلها المتعلقة بالقانون ستجعل ذلك أمرًا صعبًا. مرّت بسلسلةٍ من حوادث السيارات بسبب بالكحول والاعتقالات. كان أحدها حادثًا خطيرًا، وعانت من إصابةٍ في الظهر، وهو سبب ألم الرقبة. أرادت نانسي معرفة كيف يمكنها الذهاب إلى المدرسة وتحسين مسيرتها المهنية إذا لم تستطع الانتباه وكانت تشعر بالملل دائمًا.

الحل

هل لديك مشكلة في الانتباه مثل نانسي؟ هل تشعر غالبًا بالملل؟ هل تستخدم الكربوهيدرات أو الدايت كوكاكولا أو الدراما المتعلقة بالعلاقة كوسيلةٍ للشعور بالحيوية والتركيز؟ وكما هو الحال في الفصل الأخير من الإدمان، هل استخدمت المنبهات أو مواد أخرى بشكلٍ إدمانيٍّ لشحذ الدماغ والتركيز، سواء ريد بول، والسجائر، والكربوهيدرات، وما إلى ذلك، وفي النهاية عانيت آثارًا صحيةً سيئةً؟ (أنظر الفصل 3) إذا كان الأمر كذلك، يوجد طريقةٌ للاستفادة من أسلوبك الفريد في الدماغ من أجل جذب الانتباه، ولكن لا تحرق عقلك وجسدك بالضغط الذي تسببه الفوضى والدراما والنظام الغذائي السيئ والإدمان.

يوجد شبكةٌ فريدةٌ مخصصةٌ لشخصٍ مصابٍ باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. عليك أن تعرف كيف تستفيد من جميع داراتك من أجل الإنتباه للعمل في عائلتك وعلاقاتك، والتعامل مع المال، ومتابعة المهنة التي تستخدم النعم والمواهب، سواء كان الدماغ الأيمن لتقسيم الانتباه مختلفًا أو وظيفة تنفيذية أمامية من أجل التحرر من الانشغال.

بالإضافة إلى ذلك، عليك أن تعرف طريقة استخدام دارات الدماغ الصحيحة هذه من أجل تقسيم الانتباه لتحقيق التوازن بين ما يحدث في عالمك العاطفي وبين مشاعر من حولك، وكذلك معلوماتٍ من الحدس والألوهية.

النوم

النوم المنتظم أمرٌ بالغ الأهمية للإنتباه والذاكرة. إذا كنت لا تنام، فلا يمكنك أن تنتبه. احصل على قسطٍ كافٍ من النوم في غرفة نومٍ لا تحتوي على تلفزيون. إذا تواجدت أجهزةٌ إلكترونيةٌ في

غرفة نومك، فإن التصفير المستمر والتشويش يمكن أن يقطع تسلسل أفكارك ونومك. إن النوم المستمر في الليل مهمٌ للحصين، مناطق الذاكرة في الدماغ، لإفراز أسيتيل كولين، وهو ناقلٌ عصبيٌ رئيسيٌ للإنتباه والذاكرة. إذا كنت مدمنًا على استخدام التكنولوجيا في غرفة نومك، قم بتعيين صديقٍ لإخراج أي شيءٍ باستخدام بطارية أو بلوتوث من غرفة نومك بـ "فكي الحياة". حتى ساعة اليد. تأكد من الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت والاستيقاظ في نفس الوقت كل يومٍ، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع. يمكن أن يساعد تناول الفيتامينات المتعددة مع ب12 وحمض الفوليك على جعل الدماغ يفرز السيروتونين، وهو ناقلٌ عصبيٌ رئيسيٌ للإنتباه.

التغذية

يوجد مجموعةٌ متنوعةٌ من المكملات الأخرى التي قد تكون فعالةً جدًا للإنتباه أيضًا. وتشمل على سبيل المثال لا الحصر:

- عشبة الجنكة 120 ملليغرام في اليوم
- حمض أوميغا 3 الدهني (حمض الدوكوساهيكسانويك) 1000 ملليغرام، ثلاث مرات في اليوم
- مستخلص بذور العنب 360 ملليغرام في اليوم
- الفيتامينات المتعددة مع ب6، 200 ملليغرام في اليوم
- حمض الفوليك 400 ميكروغرام في اليوم
- فيتامين ب12، 100 ميكروغرام في اليوم
- الأحماض الأمينية: الجلوتامين 500 ملليغرام في اليوم والتيروزين 250 ملليغرام في اليوم

تساعد هذه المعادن النادرة والأحماض الأمينية والفيتامينات الدماغ على صنع الناقلات العصبية التي تحفز شبكة انتباهك. ضع في اعتبارك أيضًا ما يلي:

- يساعد س-أدينوزيل ميثيونين عقلك على صنع الدوبامين والسيروتونين، الناقلات العصبية الرئيسية للإنتباه؛ خذ 400 ملليغرام مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم على معدةٍ فارغةٍ

- لا يساعد باناكس جينسينغ، 625 ملليجرام في اليوم، على التركيز والإنتباه فقط؛ بل هو أيضًا مضادٌ للاكتئاب.

- غوتو كولا، المعروف أيضًا باسم كانتيلا اسياتيكا، يفيد الأشخاص الذين يعانون القلق والاكتئاب وكذلك مشاكل الانتباه. الجرعة النموذجية هي 600 ملليغرام، ثلاث مرات في اليوم.

- كميات صغيرة من الكافيين لها تأثير مماثل مثل الريتالين، لذلك يمكن شرب القهوة والشاي بشكلٍ معتدلٍ. ولكن، إذا تمكنت من الجلوس بما يكفي للتأمل، يمكن أن يكون هذا معززًا للاهتمام بشكلٍ أفضل بالنسبة للبعض. (هذا ليس شيئًا يمكنني فعله، لذا لن أكون منافقًا).

الأدوية

مع كتابة هذه السطور، من المحتمل أن يكون هناك الكثير والكثير من الأدوية الإضافية لاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط لأن شركات المستحضرات الصيدلانية تُصنّع دائمًا المزيد من الأدوية. قد تختار أو لا تختار استخدام الأدوية. المعيار الذهبي لسنواتٍ عديدةٍ: الريتالين. ولكن استخدامه أمرٌ صعبٌ إذا كنت تعاني اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. يوجد موادٌ أخرى مماثلةٌ، مثل ميتادايت، كونسيرتا، أنديرال، وغيرها، وهي تعمل بشكلٍ أساسيٍّ على الدوبامين للمساعدة في التركيز والإنتباه. قد تساعد أيضًا الأدوية الأخرى التي لا تتعلق بالإدمان مثل المواد الشبيهة بالريتالين. وتشمل علاج ستراتيرا وكلونيدين.

إستراتيجيات أخرى

أود أيضًا أن أقترح عليك الحصول على مخططٍ غير إلكترونيٍّ، أي باستخدام القلم والورقة، لمساعدتك في تنظيم يومك والتخطيط له. فرؤية شيءٍ أمامك يساعدك في تنظيم أفكارك. تذكر الآن أن منطقة الفص الجبهي، موقع التنظيم، هي منطقةٌ غالبًا ما تتأثر باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. يساعد هذا النوع من التخطيط على استبدال "ذاكرتك العاملة" أو الوظيفة التنفيذية الأمامية، والتي قد لا تعمل بشكلٍ جيدٍ إذا كان لديك اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. قد تحتاج إلى شيءٍ خارجيٍ للقيام بالتنظيم والتخطيط وتحديد الأولويات اللازمة عندما تكون غير منظمٍ سواء كتنظيم وقتك يوميًا، أو العمل على لوحٍ أسود، أو لوحة مشبكٍ.

يمكن للشخص الذي يقوم بالعلاج السلوكي المعرفي أن يساعدك أيضًا على تنظيم مشاعرك والتحكم بالانفعالات التي يمكن أن تصيبك مع مشاكل في العمل، مع عائلتك، وخاصةً في الأمور المالية.

الثوابت

نعم ، قد تستخدم الحلويات والكربوهيدرات والكافيين والنيكوتين والكحول والدراما والفوضى والضجيج البيئي والعمل لتعويض الدماغ غير المنتبه. ولكن الاستخدام المفرط لأحد هذه المواد أو السلوكيات يخدّر أيضًا عواطفك، ويلهيك أكثر مما تدرك، بالإضافة إلى تحطيم صحتك وسعادتك. تملك لويز تأكيدات للكثير من أنواع الإدمان، وهذا يتوقف على الجوهر الذي تدمنه. على سبيل المثال، سيكون الإثبات على إضافة السكر "إكتشفت الآن كم أنا رائعٌ. اخترت أن أحب وأستمتع بنفسي".

إذا كنت تعاني اضطراب نقص الانتباه أو نقص الانتباه مع فرط النشاط ولديك تداعياتٌ في الصحة الجسدية من محاولاتك للتعويض عن طريق استخدام السكر والكافيين والنيكوتين والكحول والدراما والممارسة المفرطة وأشياء أخرى، انظر إلى الجزء الخلفي من الكتاب عن المشكلات الصحية التي قد تكون نتيجةً ثانويةً لما تستخدمه. مثل كل دواءٍ له تأثير سلبي وتأثير جانبي، فإن طريقة تناول علاج اضطراب نقص الانتباه قد تساعد في البداية، ولكن مع مرور الوقت سيكون لها أثرٌ جانبيٌ. فكر في الطرق التالية التي عالجتها بنفسك والأمراض التي ربما حدثت. إذا كنت مصابًا بالمرض، فانتقل إلى الجزء الخلفي من الكتاب وقم بالتأكيد المرتبط به.

- الحلويات والكربوهيدرات، زيادة الوزن تؤدي إلى مرض السكري
- الكافيين، خفقان القلب، وربما يتسارع إلى مشاكل في القلب
- تدخين أي مادةٍ، بما في ذلك النيكوتين، أمراض الرئة، الربو، وأمراض القلب
- استخدام الكحول المفرط - إدمان الكحول
- العلاقات غير المستقرة، الفوضى، الدراما الصارمة، تقلبات مزاجية صعودًا وهبوطًا لا يمكن السيطرة عليها، اضطراب الكرب التالي للرضخ
- التمرين الشديد - أسفل الظهر والركبة وغيرها من الإصابات الرياضية

- الإفراط في المخاطرة - الحوادث، إصابات الدماغ المؤلمة

2. عسر القراءة

الشكل التالي الأكثر شيوعًا لإعاقة التعلم الذي يتحدث عنه الناس هو عسر القراءة. ما هو عسر القراءة؟ إن الأشخاص الذين يعانون عسر القراءة لديهم ببساطةٍ أدمغةٌ سلكيةٌ مختلفةٌ للغة. إن الأشخاص الذين يعانون من عسر القراءة يجدون العملية بطيئةً وغير فعالةٍ ولا متعة فيها سواء في القراءة، أو التحدث، أو الكتابة، أو الاستماع، أو تعلم لغةٍ، أو لغة الأم أو لغة شخصٍ آخر. الأشخاص الذين يعانون عسر القراءة، خاصةً إذا كانوا متميزين، قد يقتنعون بالدرجات المتنية، ولكن عندما يصلون إلى الصفوف العليا والتعليم العالي، قد يواجهون صعوبةً في مواكبة القراءة أو كتابة الأوراق. إذا كنت متميزًا بشكلٍ خاصٍّ، يمكنك التعويض عن طريق قضاء ساعاتٍ في مهامك أكثر من الأشخاص الآخرين. عندما يُمضي شخصٌ ما عطلة نهاية أسبوع في قراءة كتابٍ، قد يستغرق الأمر ثلاثة أسابيع. بعد فترةٍ ، يمكنك إما تجنب الدروس التي تتضمن قراءة الكتب وكتابة المقالات، أو الأسوأ من ذلك، ببساطةٍ لا تنتهي من برنامج الشهادة.

لذا، إذا وجدت نفسك تواجه صعوبةً في اختباراتٍ متعددة الخيارات، وصعوبةً في كتابة المقالات، وصعوبة تذكر ما قرأته، فأنت بحاجةٍ إلى معرفة ما إذا كان لديك اضطراب تعلم قائم على اللغة، أي عسر القراءة. بالنسبة إلى الأشخاص الذين لديهم أسلوب التعلم هذا، فإن مشكلة القراءة والكتابة هي حجر عثرةٍ يمنعهم من استخدام كل قدراتهم الفكرية للتقدم في الحياة أو في مهنتهم أو في حياتهم المهنية.

وإذا كان لديك دماغ يعاني من عسر القراءة، فهل يمكنك فعلاً "تطبيع" دماغك؟ على الأغلب لا. عندما يحصل الأشخاص المصابون بعُسر القراءة على تدريبٍ لمساعدتهم على التعلم بشكلٍ أكثر كفاءةً، تظهر الدراسات العلمية أنه يوجد بعض التطبيع في مناطق الدماغ للغة. ولكنك في الحقيقة أنت بحاجةٍ إلى معرفة أنك إذا كنت تعاني عسر القراءة، فقد كنت ببساطةٍ مولودًا مختلفًا. عندما تشعر بالتعب أو التوتر، ستقوم "بعدم التعويض"، وسيكون من الصعب عليك القراءة والكتابة. إذا تواجد ضوضاءٌ أو إلهاءٌ، سيستحيل القراءة أو الكتابة. لذا استعد، وخذ نفسًا، وكن صبورًا مع نفسك. كما تقول لويز، الأمر المهم هو أن تحب نفسك كما أنت، ولكن افهم أنك تريد أن تكون أفضل ما يمكن أن تكونه، وخاصةً في هذه الحالة، مع اللغة. في الواقع، تشير الدراسات إلى أن الأشخاص المصابين بعُسر القراءة لديهم أدمغةٌ فريدةٌ، مع "ثآليل" (ندبات قشرية مخية، خاصةً في مناطق اللغة اليسرى).

إذا عانيت عسر القراءة، عليك أن تتعلم أن تحب نفسك ‘‘البثور وكل شيء’’.

هل هذا أنت؟ ماذا تفعل إذا تخطيت المدرسة الابتدائية، والثانوية، والكلية ، وحتى أنك نجحت في إحراز درجةٍ متقدمةٍ وتجد الآن أن لديك حقًا مشكلةٌ مع عسر القراءة؟ خلال مراحل معينةٍ من حياتك، قد تفقد ميلك المعتاد للتعويض عن اضطراب اللغة. قد تُصعّب عليك التغييرات التي تحدث بعد انقطاع الطمث في الاستروجين التركيز وتحمل المهمة الشاقة التي تمثلها القراءة والكتابة لك في النهاية. يوجد العديد من الأسباب التي تجعل الناس يبدؤون فقط في إدراك أنه من الصعب جدًا قراءة الطريقة التي يقرأون بها.

لكن الشيء المهم أن تعرف أنه لم يفت الأوان للمساعدة. إذا وجدت نفسك في الخمسينات من العمر، مع تغيرات هرمونية في دماغك، تشعر أنك تعاني من تشوشٍ دماغيٍّ وأن تلك الإستراتيجيات التي استخدمتها للتعويض عن مشاكل القراءة والكتابة لن تعمل بعد الآن، والآن حان الوقت للتعامل مع نمط الدماغ للغة، كما هو الحال في الحالة التالية.

أوليفيا: في مأزقٍ في العمل

اتصلت بنا أوليفيا، البالغة من العمر 49 سنةً، لطلب قراءةٍ لأنها كانت تواجه مشكلةً في العمل وترتكب أخطاء.

القراءة الحدسية

عندما نظرت لأول مرةٍ إلى أوليفيا، رأيت أنها واجهت دائمًا صعوبةً في الشعور بالأمن والأمان بين مجموعاتٍ من الناس، سواء في عائلتها الأصلية، مع أقرانها في المدرسة، أو في بيئة عملها. رأيت أن أوليفيا كانت عرضةً للعوامل الخارجية للغاية وحساسةً. في الواقع، يبدو أن أوليفيا لديها حاسةٌ بديهيةٌ حادةٌ في الدماغ الأيمن، ولكن بطريقةٍ ما لم تكن تستخدمها، وكان جسدها ودماغها يخبرانها بذلك. كانت حساسةً جدا تجاه الألم العاطفي ومعاناة الناس من حولها، وشعرت أن هذا يؤثر على صحتها العاطفية والجسدية.

الجسد

عندما نظرت إلى رأس أوليفيا، رأيت مشاكل في التركيز والانتباه وعدم القدرة على التواصل. استطعت أن أرى أن أوليفيا تحاول التركيز على التفاصيل، ولكن بعد دقيقةٍ أو دقيقتين، يصبح عقلها فارغًا. في الواقع، لقد واجهت صعوبةً في رؤية ما فعلته من أجل العمل، وكان ذلك ضبابيًا. رأيت بعض المشاكل المرتبطة بالأجسام المضادة مع الغدة الدرقية. رأيت أنها قد تواجه ضغوطًا في صدرها. هل كان من الصعب عليها أن تأخذ نفسًا عميقًا؟ في بعض الأحيان، رأيت غثيانًا وشعورًا بالضيق في بطنها. هل يوجد تغيرات في هرمون الاستروجين والبروجسترون؟ لم أتمكن من معرفة ما إذا كانت تلك التغييرات الهرمونية جعلتها بحاجةٍ إلى كربوهيدرات، مما أدى إلى زيادة وزنها. تساءلت إذا أدّى زيادة الوزن إلى مشاكل في المفاصل في الجزء الأسفل من جسدها. بالإضافة إلى ذلك، رأيت أنه يوجد شيءٌ مضحكٌ في ما يخص بشرتها.

الحقائق

اشتكت أوليفيا من التهاب المفاصل، الصدفية، مشاكل الغدة الدرقية، ونوبات الذعر. ولكن مشكلتها الكبيرة كانت فشلها في العمل. كانت مساعدةً قانونيةً ولم تتمكن من مواكبة جبال القراءة التي كان عليها القيام بها. استغرق الأمر منها عطلة نهاية أسبوع كاملةٍ لكتابة تقريرٍ من شأنه أن يستغرق بضع ساعاتٍ لإكماله من قبل زميلٍ لها. راودتها أحلام اليقظة، وكان افتقارها للتركيز يجعلها تخطئ. لطالما وقعت أوليفيا في مأزقٍ، وكانت تحاول بشكلٍ محمومٍ مواكبة عملها حتى لا يتم فصلها من العمل. كان الذعر والإجهاد من محاولة مواكبة كل هذه القراءة والكتابة يسجلان في جسدها على شكل التهاب المفاصل، الصدفية، الذعر، ومشاكل الغدة الدرقية.

أرادت أوليفيا أن تصبح محاميةً، لكنها واجهت مشكلةً في إقناع زوجها. كانت تدرس لساعاتٍ وساعاتٍ في كتيبات الامتحانات وعينات الاختبارات، لكنها بعد ذلك تقع في مستنقع التفاصيل. أكدت: "هذه أنا. التفاصيل. التفاصيل. لدي كل هذه المخططات، كل هذه العلامات، كل هذه الملفات. أقضي ساعاتٍ في القيام بالواجبات المنزلية، ولكن بغض النظر عن المدة التي قضيتها مع الأوراق، قال الأستاذ إنهم مليئون بالأخطاء النحوية والأخطاء الإملائية، ودائمًا ابتعدت عن النقطة المهمة".

أجرت أوليفيا امتحان اختبار القبول في كلية الحقوق لمدرسة الحقوق ثلاث مراتٍ وفشلت في كل مرةٍ. وكانت قد أجرت مؤخرًا تقييمًا عصبيًا للنفس وتم تشخيصها بعُسر القراءة، بالإضافة إلى اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

الحل

هل واجهتك مشكلةً في مواكبة القراءة والكتابة في المدرسة وفي وقتٍ لاحقٍ في العمل؟ هل تم "الاستغناء عنك" أو حتى طردك من العمل أو فقدت الترقيات بسبب الأخطاء؟ هل تجد نفسك مشتتًا بسبب مشاكل الناس من حولك؟

قد يكون لديك إعاقة تعلمٍ تعتمد على اللغة وتجعل دماغك يتكيف بشكلٍ جيدٍ مع مهنةٍ تتطلب الكثير من القراءة والكتابة. لكن مشكلتك مع اضطراب اللغة الأيسر في الدماغ قد تنتج لديك قدرةٌ بديهيةٌ مبالغٌ فيها والتي يمكن أن تساعدك في مهنة الشفاء أو البديهة. ولكن كن حذرًا: إذا كنت تريد استخدام هذه الهبة العاطفية التي يتمتع بها عقلك كعجزٍ عن تعلمك اللغوي، فإنك ستظل بحاجةٍ إلى المساعدة. القراءة والكتابة هي متطلبات كل مهنةٍ. نعم، سواء أعجبك ذلك أم لا. عليك أن تعرف كيف تستأجر أو تحيط نفسك بالأشخاص الذين يُصنّفون تحت خانة الدماغ الأيسر "الاصطناعي" بحيث يمكن تقديم الأوراق، ويمكن إرسال استمارات المطالبة بالتأمين، وما إلى ذلك. وإلا ستجد أنك قد تتفادى هذه التفاصيل غير السارة والصعبة للأعمال، ولا تقرأ رسائل البريد الإلكتروني كاملةً، ولا تقرأ تفاصيل العقود، وما إلى ذلك. مع مرور الوقت، وغنيٌ عن القول، ستجد نفسك تسبح في وضعٍ صعبٍ في مهنتك أو عملك.

إذا كنت تعاني عسر القراءة أو مشاكل لغويةً معتدلةً، فقد يكون لديك أيضًا مخًا عاطفيًا وحدسيًا قد يودي بك إلى المزيد من المشكلات الصحية المرتبطة "بالإجهاد". لماذا؟ الكثير من البديهيين معرضون للعوامل الخارجية وحساسون جدًا. ينتهي بهم الأمر إلى مواجهة الكثير من مشاكل المناعة الذاتية ومشاكل المفاصل، وفي نهاية المطاف يمكن أن تُسبب لهم صحتهم صعوبةً في الحصول على وظيفةٍ منتظمةٍ في العالم. يشير عمل نورمان جيسشفيند إلى أن الأشخاص المصابين بعسر القراءة هم أكثر عرضةً للإصابة بأمراضٍ ذاتيةٍ، مثل التهاب المفاصل الصدفي، ومرض هاشيموتو، والجنف، والصداع النصفي، والنوبات، على سبيل المثال لا الحصر. لماذا هو كذلك؟ قد يظهر ذلك عندما ينمو الدماغ في الأشهر الثلاثة الأولى، إذا كانت مناطق لغة الدماغ اليسرى تتطور بشكلٍ شاذٍّ، فإن الغدة الصعترية وهي منطقة الجهاز المناعي، ستنمو بشكلٍ شاذٍّ أيضًا. هذا ما يسمى بفرضية Geschwind-Behan-Galaburda، وهي مثيرةٌ للجدل للغاية. كل عشر سنواتٍ، يتم نشر دراسةٍ مختلفةٍ لدعم هذه الفرضية أو دحضها. إذا كنت تعاني عسر القراءة، وهو اضطرابٌ عقليٌّ في الدماغ الأيسر لشخصٍ يعاني مشاكل في التعلم واللغة، هل ستعاني من إفراط الحساسية في الدماغ الأيمن، الجانب السلبي؟ قد تضطر إلى مواجهة مجموعةٍ متنوعةٍ من المشكلات الصحية التي يصعب علاجها.

إذا كنت هذا أنت، إذا كنت تعاني عسر القراءة، ولكنك عرضةٌ للعوامل الخارجية وحدسيٌّ، فلا تخف. يمكنك التقاط النعم البديهية العاطفية، ولكن أيضًا الاستفادة من اللغة التي لديك في دماغك. ولكن يجب عليك دعم نظام المناعة، لأن نعمك البديهية قد تؤدي إلى مشاكل في جهاز المناعة. أولاً، إذا واجهت مشاكل في الانتباه، فانتقل إلى الحالة السابقة في عيادة هذا الفصل وابحث عن حلولٍ لصقل التركيز في الدماغ، لأن الانتباه وعسر القراءة هما نمطان في الدماغ "يتماشيان معًا". ابحث عن أخصائيي العلاج بالأعشاب والأدوية واجعلهم يساعدوك على تقوية جهازك المناعي. إذا كنت تعاني أمراضًا في المناعة الذاتية، اطلب منهم زرع كليةٍ وكبدٍ. إذا كنت قلقًا من أن تعاني عسر القراءة، أجر تقييمًا نفسيًا عصبيًا للعناية والتعلم والذاكرة. إن الطبيب النفسي العصبي المعتمد من المجلس سيساعدك في العثور على مركز تعلّمٍ قائمٍ على اللغة بالإضافة إلى إخبارك إذا كنت مصابًا باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أو عسر القراءة. يستخدم اختصاصيو القراءة طريقةً متعددة الحواس لتعليمك كيفية القراءة. من خلال تعلم كيفية استخدام مناطق متعددةٍ في عقلك للقراءة، يمكنك العمل في أي مكانٍ صغيرٍ على الشذوذ الدماغي.

لا تحد نفسك. قم بتوسيع تعليمك. اذهب إلى أقرب جامعةٍ وابحث عن موارد الأفراد المصابين بعُسر القراءة. خذ دروسًا. وإذا تبين في تشخيصك عسر القراءة، اطلب الحصول على امتحاناتك في وقتٍ ممتدٍ. الكثير من الأفراد الذين يعانون عسر القراءة ونقص الانتباه مع فرط النشاط يحصلون على هذا النوع من السكن لأنهم بهذا الشكل يكونون أكثر قدرةً على إظهار فهمهم للمعلومات. بالإضافة إلى ذلك، أود أن أذهب إلى المكتب المهني في الجامعة وأتحدث عن الخيارات المهنية المختلفة التي تناسب أسلوبك الفكري الفريد. بطبيعة الحال، إذا كنت تعاني من إعاقة تعلم اللغة أو عسر القراءة، فقد لا ترغب في الحصول على درجة الدكتوراه. فأنت في الأدب الإنجليزي، كما في هذه الحالة، لديك صعوبةٌ في مواكبة القراءة ودائمًا ما تقع في مأزقٍ، على الرغم من مساعدة أخصائيي القراءة. من خلال التحدث إلى أخصائي علم النفس العصبي الخاص بك أو مستشارة مهنية في الجامعة، قد تتمكن من العثور على مهنةٍ مصممةٍ بشكلٍ فريدٍ لدماغك الفريد.

الثوابت

تساعد لويز الناس على فهم أن أساليبهم التعليمية المختلفة تمكّنهم من الحصول على الوظيفة المناسبة، والتي سيكونون فيها استثنائيين وموهوبين. وبالتالي، فإننا جميعًا معوّقون بطريقةٍ أو بأخرى إذا كنا في مهنةٍ خاطئةٍ. في الجوهر، ترى لويز أن إعاقة التعلم الفريدة لدى أيّ منا هي عدم القدرة

على حب أسلوب أدمغتنا. عندما لا نحب عقولنا، فإننا نميل إلى الشعور بالهلع والقلق، الأمر الذي قد يزيد مع مرور الوقت من قوتنا نحو مشاكل المناعة الذاتية. لذا تقترح لويز مجموعةً متنوعةً من الثوابت. أولاً، حبٌّ كاملٌ وقبولٌ لهويتنا الخاصة، وثانيًا، تأكيدٌ على الذعر والقلق اللذين قد نواجههما عندما نكافح لمواكبة مهنةٍ لا تتكيف مع أسلوب عقولنا الفريد، وأخيرًا الثوابت التي تعالج المشاكل الصحية، ربما، في حالة عسر القراءة، مشاكل المناعة الذاتية، التي قد تزداد سوءًا عندما يشعر المرء بالذعر أو الإحباط من أسلوب التعلم. انظر إلى الثوابت التالية:

- للقبول، القبول هو "أنا أحب. أنا الآن اخترت الحب وتقبل نفسي. أرى الاخرين بحبٍّ".
- لإثباتات الخوف والقلق، انتقل إلى الفصل الثاني.
- بالنسبة للمشاكل الصحية مثل الصدفية، ومرض هاشيموتو، والجنف، والصرع، وصداع الشقيقة، وغيرها من المشاكل التي قد تعاني منها، انتقل إلى الملحق ب في الجزء الخلفي من الكتاب.

3. اضطرابات التعليم في الدماغ الأيمن

إن اضطراب التعلّم في الدماغ الأيمن هو نمطٌ دماغيٌّ تنمويٌّ فيه صعوبات في الوعي الاجتماعي والعاطفي اليومي. إن الوظيفة المعتادة للدماغ الأيمن هي القدرة على إدراك مشاعرك وفي نفس الوقت معرفة شخصٍ آخر. الأمر أقرب إلى المشي ومضغ العلكة في نفس الوقت، نستخدم دماغنا الأيمن لنكون مدركين لتوترنا وفي نفس الوقت نعرف أن شخصًا آخرًا قريبًا منا غاضب أو حزين. بالإضافة إلى موازنة مشاعرنا مع شخصٍ آخر، يساعدنا الدماغ الأيمن في الوصول إلى حدودٍ، ومعرفة أين تنتهي مشاعرنا وأين يبدأ شخصٌ آخرٌ. بالإضافة إلى التحمل، والتعبير، وفهم العاطفة، يعالج الدماغ الأيمن الإنتباه. إن هذا هو عمل مهارةٍ أخرى يؤديها الدماغ الأيمن، سواء بتقسيم الانتباه بين الراديو والطريق أثناء القيادة، أو شاشة جهازك الكمبيوتر وما يقوله رئيسك في مكان العمل. أخيرًا، يخلق النصف الأيمن خريطةً ثلاثية الأبعاد لعالمنا. وسواء كان ذلك قادرًا على قراءة الخريطة فعليًا أو دعم الهندسة أو الحديقة المتوازية أو إدراك المسافة والسرعة أثناء القيادة، فإن هذا الجانب المرئي المكاني، رغم أنه يصعب شرحه، يكون واضحًا عندما لا يكون لديك.

إذًا، عند معرفة الوظائف المعتادة للدماغ الأيمن، قد يكون من الأسهل عليك تخيل ما يعنيه أن تكون قد ولدت بأسلوب الدماغ الأيمن الفريد:

- قد تجد صعوبةً في التواصل بالعين. لماذا؟ قد يصعب عليك التعامل مع مشاعرك وموازنتك مع الوعي بالمشاعر في وجه شخصٍ آخر.

- قد تواجه صعوبةً أكبر في التعبير عن مشاعرك بالكلمات، وقد يكون لديك صعوبةٌ أكبر في "قراءة" المشاعر المتأصلة في تعبيرات الوجه أو نغمة الصوت لشخصٍ آخر.

- الفروق الدقيقة الاجتماعية قد تراوغك. مع تقدمك في المدرسة الإعدادية والثانوية وما بعدها، قد تشعر وكأنك اجتماعيًا "في الخارج تنظر إلى الداخل". قد يبدو أن الآخرين يتحدثون بلغةٍ اجتماعيةٍ لا تعرفها. ما تشعر به ليس خجلاً تمامًا، إنه إحراج عدم معرفة ما تقوله أو تفعله. يبدو أن أشخاصًا آخرين "يعرفون" قواعد الاشتباك عندما يتعلق الأمر بالتعارف، أو الرقص، أو العمل بعد العمل أو في العمل.

- على الرغم من أنك تشعر بالراحة في التسامر مع أحد أفراد العائلة أو مع مؤرخٍ أو عالمٍ محليٍّ أو معلمٍ قديمٍ، عندما يتعلق الأمر بالتواجد حول مجموعاتٍ من الأشخاص في عمرك، فإنك تشعر بعدم الارتياح. يقول بعض الناس إن تعاني قلقًا اجتماعيًا. وبعد ذلك عندما تغادر للذهاب إلى الكلية، قد يكون من الصعب جدًا عليك مشاركة غرفةٍ مع زميل سكنٍ. قد تجد نفسك تتجادل حول التفاصيل التي تعتبر مهمةً للغاية بالنسبة إليك ولكن شريكك في الغرفة يعتقد أنها سخيفةٌ.

- أنت تميل إلى أن تكون موجهًا نحو التفاصيل، وقهريًا إلى حدٍّ ما، وكماليًا. بمجرد وضع شيءٍ ما في مكانه، إذا قام شخصٌ بتحريكه، فأنت تشعر بالقلق. أنت تميل إلى أن تكون روتينيًا.

- أنت تميل إلى أن تكون أفضل في مجالات الدماغ اليسرى ذات التفاصيل مثل الحواسيب والهندسة والتكنولوجيا، ولكن ليس العمل الاجتماعي أو علم النفس أو الأنثروبولوجيا. لديك صعوبةٌ في التعامل مع المكائد السياسية المطلوبة في العمل للتقدم في حياتك المهنية، ولا تفهم السبب. إذا تم تنفيذ عملك بشكلٍ لا تشوبه شائبةٌ، فلماذا لا تتقدم بقدر زملائك الذين يتحدثون بسلاسةٍ، أو زملاء اجتماعيين وسياسيين ليسوا بنفس نجاحك؟ تجد نفسك تقول: "الأمر ليس عادلاً".

- قد تشعر بالقرب من الطبيعة وتفضل أن يكون لديك شخصٌ ما يغذيك. قد تشعر بمزيدٍ من الترفيه مع وضع نماذج أو ألعاب تركيبٍ أو العمل على الكمبيوتر بدلاً من الجلوس في مقهى لساعاتٍ تتحدث إلى صديقٍ.

- أنت أكثر عرضةً للإصابة بالحساسية، وخاصةً الحساسية الهضمية للقمح. من المرجح

أن يكون لديك ضيقٌ في العضلات وتيبسٌ في الجسد، وكذلك الأرق. قد يعمل إدمان الكحول في عائلتك. وإذا كنت في علاقةٍ، فمن المحتمل جدًا أن يكون شريكك قد حاول أن يجلب لك العلاج ليجعلك تتحدث عن مشاعرك أكثر. لقد جربته، وأنت تعرف ماذا، لم تكن التجربة الأكثر إنتاجيةً أو عمليةً.

إذا كان هذا أنت أو أحد أحبائك، تهانينا! على الرغم من أن قوتك قد لا تكون في الدماغ الصحيح، إلا أن قدرة الدماغ اليسرى للمنطق والتفاصيل والتفكير العقلاني في مجالات الهندسة والعلوم والرياضيات، أو المجالات الأخرى التي تتطلب أسلوب التفكير الأيسر للدماغ، ملهمةً بشكلٍ رهيبٍ. في الجوهر، قد يكون لديك عكس نمط الدماغ الذي نظرنا إليه في القسم السابق، عسر القراءة. إذا كان عُسر القراءة اضطرابًا عقليًا في الدماغ الأيسر، وهو الشخص الذي يبالغ في هدوء الدماغ في التعامل مع عاطفته العاطفية والحدسية، فأنت شخصٌ يعاني اضطرابًا عقليًا في الدماغ الأيمن، شخصٌ لديه لغة الدماغ الأيسر والمنطق والقدرات الخطية. في كثيرٍ من الأحيان، يتزوج الأشخاص الذين يتعاملون مع هذين الأسلوبين المعاكسين والمتناقضين، وقد عُرف عنهم أنهم ساخرون، أن بين الإثنين "دماغٌ كاملٌ". نميل إلى الزواج من جزء المخ الذي ليس لدينا، أو الجزء الذي لا يعمل كالبقية. ربما هذا ما يعنونه عندما يقولون أن الأضداد يتجاذبان. في المرة القادمة عندما تنظر إلى شريكك وترغب في تغييره، توقف. فكر في الأمر. هل هذا حقًا ما تريد القيام به؟ لأنك ربما، فقط ربما، بينكما ما يكمل بعضه البعض ويساعد على شفاء عقلك حتى تتمكن من خلق الكمال.

ولكن، إذا كان لديك صراعٌ مع أعراضٍ دماغيةٍ واضحةٍ أو حتى داهيةٍ، سواء كان ذلك بين مجموعاتٍ من الناس، في العلاقات أو المال، أو في العمل، يمكنك استخدام الأدوية والمكملات الغذائية، والثوابت، والحدس لخلق الكمال سواء وحدك أو في علاقةٍ. اقرأ القصة التالية لنوضح لك كيف.

باتريك: مرض الإستعلاء

اتصل بي باتريك، البالغ من العمر 39 عامًا، لأنه كان يهتم بصحته.

عندما قرأت باتريك لأول مرةٍ، رأيت أنه شديد الحساسية، وخاصةً في الأماكن العامة. رأيت أنه من الصعب عليه أن يشعر بالراحة مع الناس. شعرت أن باتريك كان مرتاحًا فقط مع أفراد العائلة التي ترعرع فيها، لا في العمل ولا في المدرسة. من ناحيةٍ أخرى، رأيت أن باتريك يرتاح جدًا مع الأرقام والتفاصيل، سواء بسبب كونه مرتبًا أو منطقيًا، هذا ليس بالأمر المهم. هل يُشعره الناس بعدم

الإرتياح؟ بشكلٍ حدسيٍّ، لم أستطع رؤية الأشخاص من حوله، ولم أر شريكةً أو أطفالاً. فقط باتريك وحده في الغرفة.

الجسد

أول ما لاحظته أن بشرة باتريك حساسةٌ للغاية. شعرت بظهور نقاطٍ حمراء على جلده، خاصةً عندما كان يأكل أطعمةً معينةً. شعر بصحةٍ جيدةٍ إلى حدٍّ ما، باستثناء حساسية الجهاز الهضمي مدى الحياة، وتحديدًا تجاه القمح أو بعض المواد الغذائية الأخرى. لم تكن هذه الحساسية بسبب الأكل المتنوع الذي يتحدث عنه الجميع في هذه الأيام. باتريك لا يستطيع أبدًا أكل القمح منذ ولادته. إذا فعل ذلك، فإن الألم سيتضاعف.

الحقائق

قال باتريك إنه قام بزياراتٍ من طبيبٍ إلى طبيبٍ، أخصائي الأمراض الجلدية إلى أخصائي الأمراض الجلدية، للتعامل مع الأكزيما. لم يستطيع أحدٌ أن يكتشف ما حساسيته، باستثناء القمح. في الواقع، منذ أن كان طفلاً، لم يستطع أن يأكل القمح ولا أن يشرب الحليب.

لم يتصل بي باتريك بشكلٍ رئيسيٍّ بشأن صحته الجسدية ولكن بسبب مشاكل في العمل. لقد تم طرده، ليس لأول مرةٍ. قال: "لا أعرف ما هو الخطأ مع هؤلاء المدراء في هذه الأيام. ومن المؤكد أنهم ليسوا مهتمين بالقيام بالأمور بالطريقة الصحيحة". عمل باتريك كمساعدٍ إداريٍّ في دار نشر، ثم عمل في الآخر في وظيفة تحرير الخط، إلى أن تم فصله مرةً أخرى، والآن كان يعمل بكل بساطةٍ أي عملٍ. إذ حدث جدالاً مع كاتبٍ حول الفرق بين الكلمات التي تسببت في غضب الأخير. قال لي باتريك: "الحقيقة حقيقةٌ. لا أفهم سبب شعور الناس بالإهانة عندما توجههم إلى الاستخدام السليم لقواعد اللغة والنحو".

كان من الواضح أن باتريك يواجه صعوبةً في تحقيق التوازن بين لغته الدماغية اليسرى الرائعة والمهارات المنطقية مع فهم الدماغ الأيمن والسياسة الاجتماعية والعاطفية. وكان غير قادرٍ على التعامل مع وجهتي نظر متعارضتين، لموازنة رأيه المنطقي مع آراء الأشخاص الذين عمل معهم (بما في ذلك رؤسائه)، معتقدين أن الحقيقة والمنطق يتفوقان على الآراء والمشاعر والمواقف. أدى

اختلال التوازن لدى باتريك إلى الإحباط الدائم والاكتئاب والقلق. أولاً، كان غاضبًا، ظنًا أنه على حقٍّ، فهم على خطأ، يجب أن تكون الأمور مختلفةً؛ ثم اكتئب لأن قدراته الفكرية الفريدة لم تكن ذات قيمةٍ؛ ثم كان حريصًا عندما أدرك أنه فقد وظيفته ولم يكن يعلم كيف يدفع فواتيره.

لم يكن لدى ‟باتريك” أي فكرةٍ عن كيفية التعبير عن إحباطه، وتضايقه، وقلقه، وفَهم سبب إقالة رئيسه أو غضبه في المقام الأول. لكن تراكم المشاعر تم تحويلها إلى الغدة الكظرية، مما يزيد من فرصته في إفراز هورمون الإجهاد الكورتيزول. زاد الكورتيزول بدوره من فرصة تفاقم الحساسية في جسده. وأضاف باتريك: ‟أوه، سيهمك هذا. كنت في تعليمٍ خاصٍّ عندما كنت طفلاً لأنني تكلمت بوقتٍ متأخرٍ، لكن انظر إلي الآن! أنا عالِمٌ إنجليزيٌّ متقدمٌ جدًا، حاصلٌ على درجة الماجستير في الأدب الإنجليزي! هذا كثيرٌ من أجل إد المميز!”

مرض الإستعلاء

كل واحدٍ منا لديه عبقريةٌ. أنت أيضًا قد تكون مثل باتريك لديك قدرةٌ مذهلةٌ ترتبط بطريقةٍ ما بضعف في مكانٍ آخر في دماغك. كل أدمغتنا لديها ‟نقصٌ” في بعض المناطق والتي تتطابق إلى حدٍّ ما مع الإستعلاء، بالطبع، اعتمادًا على الدرجة مثل جهتي عملةٍ معدنيةٍ. في أكثر أشكاله تطرفًا، يمكن وصف الشخص المصاب بمشكلةٍ دراميةٍ في الدماغ الأيمن بالتوحد وقد تفوق قدراته المتفوقة على الملصق بعلم التوحّد. إذا كنت شخصًا يعاني من نقاط ضعفٍ شديدةٍ في الدماغ الأيمن، فلن تُصاب بالتوحد، قد أضيف. قد تواجه صعوبةً شديدةً في المهارات الاجتماعية والعاطفية من الناحية البيولوجية وتكون لديك قدرةٌ مبالغٌ فيها على التفاصيل والمنطق والعلوم والتكنولوجيا. قد تكون موهوبًا بشكلٍ لا يصدق في حساب الأرقام، أو أداء الأعمال الفنية مع ترميز الكمبيوتر، أو استيعاب السمفونيات أو الفن وتكرارها. ولكن عدم قدرتك على العمل في بيئةٍ جماعيةٍ أو بيئةٍ اجتماعيةٍ ستكشف النقاب عن نقاط ضعفك العاطفية في الدماغ. لا أحد منا مثاليٌّ. كل منا لديه تدرجاتٍ للضعف إلى حدٍّ ما في نصف الدماغ على الآخر. قد يكون بعضنا من المولودين الزائفين في القدرات الدماغية العاطفية والحدسية الصحيحة التي تميل بنا نحو أن نكون المعالجين، والعاملين الاجتماعيين، وعلماء النفس، والفنانين المبدعين، وما إلى ذلك. إذًا، ما هو الحل إذا كان لديك أسلوبٌ دماغيٌّ متطرفٌ، سواء في هذا القسم (مهارات الدماغ اليسرى القصوى ونقص الدماغ الأيمن) أو الذي رأيناه في القسم السابق (مهارات الدماغ اليمنى القصوى والدماغ الأيسر الضعيف نسبيًا)؟

الحل

لاحظ أننا نبتعد عن التسميات التشخيصية مثل عسر القراءة وإعاقة تعلم الدماغ الأيمن. لا تحتاج إلى تشخيصٍ للنقص الحاد في الدماغ الأيمن أو الأيسر لكي تستفيد من الحلول في هذا القسم أو الجزء الذي سبقه. يمكننا جميعا أن نتعلم كيفية تحديد نقاط الضعف في أحد نصفي الرأس مقابل الآخر ومحاولة تحسينه حتى نتمكن من خلق الكمال في أذهاننا. من خلال استخدام دماغنا الأيمن والأيسر إلى أقصى حدٍّ ممكنٍ، فنحن في الجوهر نتعلم كيف نستخدم دماغنا بشكلٍ أفضل، ولسنا نستريح فحسب على أمجاد الجانب الذي نشعر براحةٍ أكثر فيه.

الحل الأول هو تطبيق هذا المبدأ الجدلي على مواقع العلاج السلوكي الجدلي، بمعنى أنه بإمكانك أن تحب نفسك، وتحب نمط دماغك الحالي، تمامًا كما تريد أنت وتريد أن تكون أفضل بشكلٍ متناقضٍ. من خلال تحسين مهارات نصف دماغك، لن "تفقد" هويتك المميزة. لن تصبح أقل من نفسك الحالية. لن يظن أحد أنك أصبحت "مملاً" أو تفقد شخصيتك، وهذا ما يجعلك ملتويًا أو غير عادي أو متميزًا أو حتى متفوقًا. إن حبك لنفسك بالطريقة التي تريدها والرغبة في اكتساب المهارات في نصف دماغك حيث تكون أضعف من نفسك، ببساطةٍ سيجعلك تتأقلم بشكلٍ أفضل في العالم. وباستخدام عقلك بأكمله للتكيف مع العالم، ستتمكن من التواصل بشكلٍ فريدٍ مع العبقرية والتفرد.

الحل التالي هو زيادة الاحتكاك مع أشخاصٍ أو أدوات لزيادة الملاءمة على هذا الجانب من الدماغ غير القوي. إذا كان لديك مهارات دماغيةٌ متطرفةٌ، كما هو الحال في القسم السابق، فستحتاج إلى توظيف شخصٍ ذي مهاراتٍ في الدماغ الأيسر أو الزواج منه لمساعدتك على التفاوض حول عالم الأعمال الورقية والوثائق والاختبارات القياسية التي غالبًا ما تكون مطلوبة للحصول على أوراق إثبات الشخصية. بالتناوب، كما في هذا القسم، إذا كنت تميل نحو مهارات الدماغ اليسرى، مع قدراتٍ عاليةٍ على النظام، والكمال، والمنطق ، والقدرات التقنية، ستحتاج إلى أن تكمل نفسك مع نصف الدماغ المعاكس أيضًا. قد تجد نفسك تتعثر عندما يكون من الضروري التفاوض على فارقٍ بسيطٍ في العالم الأكاديمي للحصول على حيازةٍ أو في مهنةٍ للتعامل مع السياسة و التحديق ببلاهةٍ في العمل في طريقك على أساس الرتب مع القدرات المنطقية في الدماغ الأيسر المتطرفة. وبهذا المعنى، تحتاج إلى الزواج، أو استئجار شخٍص يتمتع بخبرةٍ في الدماغ الأيمن ليدربك على كيفية قول الشيء الصحيح للشخص المناسب في الوقت المناسب. وبخلاف ذلك، قد يميل العقل المنطقي الذي يركز على العقل والدماغ والذي يتركز على العقل في الغالب على أصابع أفراد عائلتك وعملك، مما يسيء إلى الناس ويؤجلهم بطريقةٍ قد لا تدري بها.

الحل الثالث هو العلاج السلوكي الجدلي أو العلاج السلوكي المعرفي. قد يساعدك استخدام العلاج السلوكي الجدلي أو العلاج السلوكي المعرفي على إعادة لف الأسلاك وتعزيز مسارات الدماغ الضرورية للعمل مع كل العقول في العالم. على وجه التحديد، في العلاج السلوكي الجدلي، يتم استخدام مهارة واحدة مبنية على البوذية التبتية واليقظة، تسمى (وايز مايند) أي العقل الواعي، لخلق دماغٍ كاملٍ ومتوازنٍ من خلال مساعدتك على تحديد العقل العاطفي الصحيح الأيمن والتوازن بين آثاره والعقل الأيسر العقلاني في الدماغ. تساعدك مهارة العلاج السلوكي الجدلي على استخدام اليقظة لملاحظة ووصف وتوفير خلق توازنٍ لطيفٍ بين نصفي الدماغ في الإدراك والأفكار، وفي النهاية كيف تتصرف مع الأصدقاء والعائلة والزملاء في العالم. يوجد الكثير من التقنيات الأخرى كذلك. لكن، كلمة تحذيرٍ: إذا كنت تعتقد أنك قمت العلاج السلوكي الجدلي أو العلاج السلوكي المعرفي لمدة ستة أشهرٍ، أو سنةٍ، أو أكثر، فأنت الآن متحفزٌ، فعقلك يكرر الأفكار، فتفكر مرةً أخرى! يمكن للأشخاص الذين يولدون عسراويين أن يعلموا أنفسهم بأنفسهم، بكلتا اليدين، أو نصفي الدماغ، قد أضيف، للتحرك حول العالم. لكن في دماغهم، هم دائما عسراويون، وفي أوقات الإجهاد أو الإرهاق أو دفع ضرائب الحياة، سيعودون إلى عقلهم الأصلي، النقي والفطري. وبالمثل، مهما كانت العلاجات التي تقوم بها للمساعدة في تقوية أو نصف الدماغ الأضعف، ستفعل الشيء نفسه: خلق قدرةٍ زائفةٍ في الدماغ. يمكنك، إلى حدٍّ ما، مع الجهد والنية، أن يكون لديك دماغٌ كاملٌ وتتصرف على هذا الأساس في العالم. ولكن، عند التوتر والقلق والاكتئاب والحزن والمرض، ستحتاج إلى دعمٍ من الأشخاص أو من بيئتك لدعم جزء الدماغ الذي لم يهبك الرب إياه بشكلٍ طبيعيٍّ.

الثوابت

في النهاية، مهما كان ضعفك في نصف الدماغ الأيسر، فقد تواجه تحديات في التمويل والعمل والنجاح كنتيجةٍ لذلك، لتحاول من أجل "التفاف عقلك" حول المهمة المطروحة. سواء كان ذلك الكم الهائل من القراءة والكتابة والتفاصيل (لمشاكل تعلم الدماغ الأيسر) أو التحديات الاجتماعية والعاطفية لإدارة الرؤساء واللجان والاجتماعات وتحويل التحالفات والتلميح العاطفي في العائلات والعمل قد يسبب الكوارث المالية والمهنية التي قد تساعد على احترامك الذاتي لصورتك الذاتية. ستشمل الكثير من الثوابت التي تريد استخدامها علاجاتٍ للمشكلات التي تواجهها في حياتك في المال والعلاقات والعمل. خذ بعين الاعتبار أنماط التفكير التي قد تكون لديك والثوابت التالية من لويز:

- إذا كنت تعتقد أن لا أحد يقدرك في العمل: "عملي معروفٌ للجميع".

- إذا كنت تحصل دائمًا على وظائف محدودةٍ: ‘‘أحوّل كل تجربةٍ إلى فرصةٍ’’.
- إذا كان رئيسك مسيئًا: ‘‘أنا أحترم نفسي والآخرين يحترمونني أيضًا’’.
- إذا توقع الجميع الكثير منك: ‘‘أنا في المكان المثالي وأنا آمنٌ في جميع الأوقات’’.
- إذا كان زملائك في العمل يقودونك إلى الجنون: ‘‘أرى أفضل ما الشخص وأساعدهم على إظهار صفاتهم الأكثر بهجةً’’.
- إذا كانت وظيفتك لا تقدم أي إبداعٍ: ‘‘أفكاري مبدعةٌ’’.
- إذا كنت تعتقد أنك لن تنجح أبدًا: ‘‘كل ما أفعله هو نجاحٌ’’.
- إذا كنت تعتقد أن لا فرصة لديك للتقدم: ‘‘الوظائف الجديدة تفتح دائمًا’’.
- إذا كانت وظيفتك لا تدفع لك معاشًا جيدًا: ‘‘أنا منفتحٌ ومتقبلٌ لسبل دخلٍ جديدةٍ’’.
- إذا كانت وظيفتك مرهقةً للغاية: ‘‘أنا دائمًا مرتاحٌ في العمل’’.
- الإثبات العام هو ‘‘أعطي نفسي الإذن بالوفاء بشكلٍ خلاقٍ’’.

4. أنواع الشخصيات – العثور على نفسك

نقضي حياتنا كلها محاولين للعثور على السعادة، فنبحث عنها في العائلات، والعلاقات، والمال، والعمل، والأطفال، والنشاط في العالم، والتعليم، والروحانية. لكن لا نشعر بالبهجة. قد لا تعرف ذلك، ولكنك قضيت حياتك كلها في محاولة إيجاد طريقةٍ تجعلك سعيدًا. لقد حاولت تشكيل دارات دماغك نحو السلام. تعني كلمة ‘‘شالوم’’ بالعبرية ‘‘السلام’’، لكنها تعني أيضًا ‘‘الكمال’’. وعندما نتقدم في السن ونصبح أكثر حكمةً، نبدأ بالبحث عن السلام والوئام بيننا وبين الآخرين، وبين الجنس البشري بشكلٍ عامٍّ. فكر في الأمر: في الكثير من مسابقات الجمال، عندما يُسأل المشاركين عن برنامجهم، يقولون ‘‘السلام العالمي’’. سواء كان ذلك صحيحًا أو قيل لإثارة العاطفة فحسب، فإن السعادة والسلام هما الجوهر المحيّر الذي نبحث عنه كلنا. نحن نقضي حياتنا كلها محولين تعلّم الحصول عليها.

كل واحدٍ منا يولد مع بعض الصعوبة، وبعض التحدي، في الحصول على السعادة والسلام.

نحن جميعًا نحاول إزالة الحواجز الخشنة من شخصيتنا وشكل أنفسنا حتى نتمكن من الاقتراب من السلام، سواء كانت مشكلةً مع الاكتئاب أو الإنفعال (الفصل 1)، والقلق (الفصل 2)، والإدمان (الفصل 3)، والتعلم (هذا الفصل)، وما إلى ذلك، بالإضافة إلى المشاكل الصحية. كلٌّ منا لديه بعض الضعف في دماغه، ونمط معين من العيوب في المزاج، والقلق، والإدمان، والتعلم، وما إلى ذلك، والتي نحتاج إلى كشفها حتى نتمكن من التكيف بشكلٍ أفضل مع العالم. هذا السعي وراء السعادة هو، في الجوهر، تعلم كيفية تشكيل شخصيتنا.

هذا القسم مُخصصٌ للاضطراب الذي نعاني منه جميعنا في داخلنا، وهو جزءٌ من شخصيتنا، وموصولٌ بدماغنا، ونقضي طوال حياتنا في العمل من خلاله لخلق السعادة. من حيث الجوهر، عندما نشفي عقولنا بالدواء والثوابت والحدس، فإن الكمال - السلام - الذي نحاول تحقيقه هو ما نسميه "العثور على أنفسنا". العثور على نفسك هو محاولة إضافة تلك القطع الصغيرة إلى حالتك النفسية الضعيفة أو المفقودة التي لا تسمح للمكملات الغذائية أو الأدوية أو العلاجات من أي نوعٍ إصلاح الاكتئاب أو الإنفعال أو القلق أو المشاكل الدماغية الأخرى بطريقةٍ دائمةٍ.

فكيف توصل الشخصية بالدماغ؟ الشخصية هي نتاج عاطفة الفص الصدغي وقدرة الفص الجبهي للحد من مشاعرك حتى تتمكن من الحفاظ على هذا العمل أو العلاقة أو تتلاءم مع المجتمع. يوجد سلسلةٌ متصلةٌ من أنماط الشخصية بين ثلاث فئات أساسية، أكثر أو أقل. ضع في اعتبارك، لا أعتقد أنني أقول إنك واحدًا أو آخر - إنها سلسلةٌ متصلةٌ! في أحد الأطراف، لدى أناس تضخمًا في الفص الصدغي، أي أقل تقييدًا عاطفيًا من الناحيتين. أما الطرف الآخر فهو الفص الأمامي المتضخم، وهم الأشخاص الذين يترددون ويتحفظون أكثر. أما النمط الثالث فهو مزيجٌ من الخصائص في الفص الصدغي والفص الجبهي مما يخلق تميزًا وشخصياتٍ مميزةٍ وغريبة الأطوار مما يجعل الشخص عادةً يشعر وكأنه خروفٌ أسود أو شخصٌ غريبٌ ينظر من النافذة. لأنهم يتأرجحون بين نمطي الشخصيتين، وفي بعض الأحيان يصبحون عرضةً للكثافة العاطفية وفي أوقاتٍ أخرى يمكن أن يكونوا قلقين للغاية، ومحدودين، ومنعزلين.

بهدف خلق الكمال في الدماغ، يحتاج المرء إلى التوازن. فـ"يين" تحتاج إلى "يانغ". نحن بحاجةٍ لتعويض الدماغ الأيمن مع الأيسر. فعندما يتعلق الأمر بالشخصية، نحتاج إلى تحقيق التوازن بين الفص الجبهي والفص الصدغي. كما هو الحال في القسمين الأخيرين، حيث نصف الدماغ أقوى من الآخر، إذا كان الفص الصدغي أو الفص الجبهي يسيطر على الآخر، فقد تجد أنه من الصعب عليك الاقتراب من السعادة والسلام. إن اكتئابك أو قلقك أو انفعالك، وإعاقات التعلم والإدمان لديك،

بالإضافة إلى المشكلات المتعلقة بالذاكرة والحدس والروحانية (التي ستقرأ عنها في الفصول القادمة)، قد يوفر لك التحديات والنعم. ومن أجل خلق الكمال، في قسم أنماط التعلم هذا، نتعلم مجددًا أن نحب أنفسنا بالطريقة التي نريدها ونريد أن نكون أفضل.

من السهل أن تفهم أن الفص الجبهي الأضعف سيجعلك أقل تقييدًا وأن الفص الجبهي الأقوى سيجعلك أكثر تقييدًا. لكن ماذا عن هؤلاء الأشخاص غريبي الأطوار والمميزين؟ ما الذي يفعلونه، هل يجب أن يعيدوا عمل مناطق الدماغ؟ قد يشعر الكثير من الأفراد الذين يعانون من هذا النمط الفريد والغريب الأطوار بأنهم أكثر أمنًا مع الروح والإلهية من الناس على الأرض. في الجوهر، العلاقات الأساسية لهؤلاء الأفراد وعملهم ستتكوّن مع الروح. قد يكون الأشخاص الذين يعانون من هذا النمط من الدماغ صوفيين أو رهبان أو يعملون في المجالات الروحية، وغالبًا ما يواجهون صعوبةً في الشعور بالقبول من العائلة أو المجتمع بشكلٍ عامٍّ. إذا كنت أحد هؤلاء الأشخاص، وأنا أُصنّف نفسي من هذه الفئة من وقتٍ لآخر، قد ترغب غالبًا في قول "أحب نفسي، فلماذا أحتاج إلى التواجد في العالم؟" فالأشياء التي يشعر الناس بالقلق تجاهها في مجتمع اليوم تبدو سطحيةً، غير ذي صلةٍ، وسأستخدم الكلمة التي يستخدمها صديقتي وزميلتي العزيزة كارولين ميس، المارّة. حسنًا، إذا كان لديك هذا النمط من الدماغ الذي تشعر فيه بأمانٍ أكثر بالروح من الأشخاص على وجه الأرض، فهو سيئٌ للغاية. أنت ما زلت تعيش على الأرض. وطالما أنك تمشي على الأرض، فأنت أيضًا من المشاة! في كثيرٍ من الأحيان، تظهر لدى الأشخاص الذين يعانون من هذا النمط الدماغي مجموعةً متنوعةً من المشاكل الصحية المعقدة التي يصعب علاجها، بما في ذلك الاضطرابات العصبية مثل صداع الشقيقة والنوبات المرضية واضطرابات التعلم من أنواع كثيرةٍ، ومشاكل الغدة الدرقية، والسرطانات، والوزن ومشاكل السكر في الدم، والحساسية الهضمية، والمشاكل المزمنة في الجهاز المناعي، والمشاكل المتعددة في العمود الفقري. لقد كان الكثير من القديسين العظماء، ربما أضيف، لم يكونوا كما تسمونهم بالمواطنين الإعتياديين، كانوا فريدين وغريبي الأطوار وكانوا شخصيات غير مقيدةٍ في بعض الأحيان (قصور الفص الجبهي)، وفي أوقاتٍ أخرى مقيدين جدًا. المزيد عن هذا الأمر في الفصل 6.

إذا كان هذا أنت، على الرغم من أنك قد تظنّ أنك مرتاحٌ في هذا النمط من الدماغ، والتعلق بالروح، بعيدًا عن مواطني الأرض، فكر مرةً أخرى. من المرجح أن تعاني صحيًا إذا لم تمشي مع بقية القطيع على الأرض. قد تلاحظ أنك أنت وهؤلاء القديسين العظماء لديهم شيءٌ مشتركٌ: الكثير من المشاكل الصحية. تتحسن صحة جميع الناس من خلال امتلاك شبكةٍ اجتماعيةٍ، لذلك إذا كنت في الفئة الثالثة، وعلى وجه التحديد شخصًا فريدًا يتميّز بالروحانية، وهو نوعٌ من الرهبان، جد لنفسك مجموعةً

من الرهبان والمتصوفين الآخرين ورافقهم. سيتحسن المزاج، والقلق، والإنفعال، ومشاكل الغدة الدرقية والهرمونية، والجهاز المناعي، ومشاكل الوزن، على سبيل المثال لا الحصر، سمّيت بعض تحديات العقل والجسد.

انظر بين هذه الأنماط الثلاثة. قد تجد أنك لست متطرفًا في وقتٍ من حياتك كالآخر. يدور هذا القسم حول أساليب تعلم كيفية تشكيل شخصيتك بحيث يمكنك أن تتطور بشكلٍ أفضل في العالم، سواء في عائلتك أو في علاقاتك أو في عملك أو في المال وغير ذلك. لذا، عندما تمرّ بهذه الأنواع الأساسية الثلاثة في سلسلة أنماط الشخصية، اسأل نفسك، هل شعرت بأنك واجهت صعوبةً في الالتحاق بالمدرسة الابتدائية، في المدرسة الثانوية، في الجامعة، وفي العمل؟ هل تواجه صعوبةً في الحد من إحباطك عندما تضطر إلى التعامل مع توقعات الآخرين؟ هل يصعب عليك تتبع ما تريده إذا كنت على درايةٍ بأنك قد تؤذي مشاعر شخصٍ آخر أو تُغضبه؟ هذه الأنواع من الأسئلة التي تحفز أسلوبك الفريد في الدماغ، لا تنتهي! ولكنها تضيء على نمط شخصيتك، أي كيف تتعامل مع التوازن الدقيق بين مشاعرك وشخصٍ آخر، بين ما تريد وما يريده المجتمع ككل. نحن نقضي حياتنا كلها في رفع الحواجز القاسية عن الفص الجبهي والفص الصدغي حتى نتمكن من تعديل إجاباتنا على هذه الأسئلة. بعد استخدام الأدوية والمكملات والعلاجات والثوابت، قد يكون من الأسهل استخدام الدارات الموجودة في دماغنا بين الفص الجبهي والفص الصدغي كي نشعر بأننا "نتلاءم" أكثر قليلاً. وبعد استخدام كل تلك الحلول، قد يتسنى لنا وقتًا بسيطًا في الحد من إحباطنا عندما يرهقنا رئيس العمل أو الشريك أو الطفل أو الوالد عن مطالبه. وبعد شفاء عقولنا طوال حياتنا من خلال الأدوية والمكملات الغذائية والعلاج والثوابت، قد يكون من الأسهل علينا ببساطةٍ متابعة ما نريد، حتى لو كنا على علمٍ بأن شخصًا ما يهمنا قد يغضب. من خلال التعلم طوال حياتك كافة الحلول في هذا القسم، والتي تشكل دارات شخصيتك بين الفص الصدغي والفص الجبهي لديك، ستتمكن من التوفيق بين مشاعرك مع شخصٍ آخر وما تريده مع ما يريده المجتمع. وفي الفصل السادس، ستتعلم كيفية استخدام الدماغ الأيمن والدماغ الأيسر والفص الجبهي والفص الصدغي، لبدء عملية تحقيق التوازن بين مشاعرك وما تريده مع روحك وروحانيتك.

لمَ هم كذلك؟

أقوم من وقتٍ لآخر بقراءة أشخاصٍ أمهم صعبة الإرضاء، أو والدهم صعب الإرضاء أو طفل صعب الإرضاء، وما إلى ذلك. يقولون أشياء مثل: "لا يمكننا أن نتفق. إنه مزاجيٌ جدا. إنها شديدة

الانفعال. لقد سرقوا مني. أساءوا إلي. لقد دخلوا مركز إعادة التأهيل وغادروه. دخلوا السجن وغادروه. لمَ هم كذلك؟ لمَ هم صعب الإرضاء؟ لماذا؟ لماذا؟ لماذا؟ إذا كان بإمكانهم التصرف بشكلٍ طبيعيٍّ، ستصبح الحياة أفضل. إذا كان بإمكانهم التغير، فإن صحتي ستكون أفضل. لو بإمكانهم فقط معاملتي بشكلٍ أفضل، ستسمو الحياة". لو، لو، لو.

إليك أفضل طريقة يمكن أن أشرح بها: فالشخص الذي يعاني اضطراب النمو الشديد الذي يسبب صعوبةً في وصلات الفص الجبهي/الصدغي يشبه شخصًا لديه، على سبيل المثال، اضطراب النمو عند الولادة. بعض "المعوقات" أكثر وضوحًا من غيرها. على سبيل المثال، يولد بعض الأطفال الذين يعانون اضطرابًا حركيًا يسمى الشلل الدماغي. وعندما يبدؤون بالمشي، يمكنك أن ترى أنهم يفتقرون إلى الحركة السلسة. لذلك من الواضح عندما يبدأ المشي، ترى الخلل في مناطق حركة الفص الجبهي. إن "إعاقتهم" تظهر بوضوحٍ جدًا في حياتهم في وقتٍ مبكرٍ لأن مناطق الدماغ تتطور في وقتٍ مبكرٍ. ولكن دارات الفص الجبهي للحد من المزاجية والإنفعال، واتباع القواعد في المجتمع، وما إلى ذلك، لا تتطور هذه الدارات حتى سن المراهقة وعمر العشرينات. إذا كان الشخص مصابًا باضطرابٍ في النمو في تلك الدارات الدماغية، فإن "الإعاقة" أقل وضوحًا، لأنها لا تشمل المشي أو التحدث. وتتسبب هذه العيوب البيولوجية في الدماغ في تأثيراتٍ على نمو الشخصية، والتي يمكن أن تكون معوقةً بشكلٍ عميقٍ، إذ إن الشخص الوحيد الذي هو أحد الوالدين، أو شخصٌ آخرٌ كبيرٌ، أو أحد أفراد الأسرة، أو الزوجين يمكن أن يشهد بذلك.

يكون الشخص المصاب بالشلل الدماغي أو مشكلة في التعبير قادرًا على فهم عيوبه واستخدام الأدوية المناسبة، والمكملات الغذائية، والعلاجات، والثوابت لمساعدته. ولكن، على الرغم من سوء الحظ، فإن الأفراد الذين يعانون عجزًا شديدًا في الفص الجبهي في الحكم، وضبط النفس الاجتماعي، والقواعد لا يملكون هذه البصيرة أو الرغبة في تشكيل شخصيتهم في اتجاهاتٍ صحيةٍ. إنهم راضون جدًا عن الطريقة التي يؤمنون بها ويعتقدون بها بشكلٍ مؤلمٍ بأن كل مشاكلهم، سواء كانت قانونيةً أو ماليةً أو مهنيةً أو غير ذلك، هي خطأ الناس المحيطين بهم. وهكذا عندما أعمل مع شخصٍ يقول إن والدته كانت أنانيةً أو "نرجسيةً"، أو والدهم معتلٌ اجتماعيٌّ وكان في السجن، أو اقتحم طفلهم البيوت وقُبض عليه عدة مراتٍ، أحاول شرح هذا الاضطراب الدماغي التنموي في الفص الجبهي/ الفص الصدغي الدماغي. على الرغم من أنه لا يُقلل من مسؤولية هؤلاء الأفراد في سلوكهم، فمن المهم أن نفهم أنهم ولدوا بأدمغةٍ تتحداهم.

مع هذا الفهم لأنماط الشخصية، ومراوغات الشخصية، وتشكيل شخصية المرء تجاه السعادة،

ننتقل إلى الحالة التالية.

سارة: الهروب من الأزمة الدائمة

اتصلت بي سارة للحصول على قراءةٍ لأنها قالت إنها تواجه مشكلةً في النوم.

القراءة الحدسية

عندما بدأت قراءة سارة للمرة الأولى، كان منزلها يشبه وحدة مستشفى جراحي متنقل. كنت أسمع الهواتف تدور وحولها من كل مكانٍ، رنينٌ، رنينٌ، رنينٌ. كانت الأفكار تدور حول رأسها. واجهت صعوبةً في رؤية سارة في علاقةٍ مهمةٍ مع أي شخصٍ خارج هاتفها. بدت سارة تعمل لساعاتٍ طويلةٍ في الليل في العمل. بدا الأمر وكأنها تدفع الفواتير، تدفع الفواتير وتدفع الفواتير. ثم رأيت سارة على الهاتف تحاول الوصول إلى شخصٍ ما، وتحاول تغيير وجهة نظره.

الجسد

كان يوجد ضغطٌ على رأس سارة. شعرت وكأنها تضرب رأسها بجدارٍ من الباطون. هل واجهت مشاكل في الأجسام المضادة الموجهة ضد الغدة الدرقية؟ رأيت تغييرًا في إيقاع القلب، نوعًا من زيادة ضربات القلب. تساءلت عما إذا كانت سارة تشعر بالقلق من كبر حجم منطقة صدرها حول ثدييها، خاصة في الجانب الأيسر. بالإضافة إلى ذلك، تساءلت عما إذا كان إحباط سارة وذعرها قد زاد من سعة الغدة الكظرية لديها لإفراز الإستروجين والكورتيزول. ولكن، بينما كنت أقرأ جسدها، بقيت أراها على الهاتف تحاول الوصول إلى شخصٍ ما.

الحقائق

أخبرتني سارة أنه تم تشخيصها بأنها مصابةٌ بسرطان الثدي في ثديها الأيسر، لكنها أخبرتني أن القراءة كانت فعلاً عن ابنتها، روبي. قالت، ‘‘أنت على حق. كنت دائمًا على الهاتف محاولةً الوصول الى ابنتي. ابنتي تعيش حياةً مؤلمةً جدًا. لقد كانت تعاني من مزاجٍ وسلوكٍ غير مستقرٍ طوال حياتها. على الرغم من أنها تعمل بشكلٍ أفضل لأننا دفعناها إلى الذهاب إلى كل هذه المراكز التأهيلية

باهظة الثمن من أجل معالجة تعاطي الكحول والكوكايين، إلا أننا لم نتمكن من الحصول على أدويةٍ مستقرةٍ للاكتئاب والذعر". لم تكن سارة تعلم إذا كانت ابنتها تعاني اضطرابًا في الشخصية، واضطراب الكري التالي للرضخ، أو ثنائي القطب 2.

الحل

هل أنت، مثل سارة، تفكر بأنّ مشكلتك في عقلك وجسدك هي عارضٌ واحدٌ فقط؟ اعتقدت سارة أن مشكلتها الأساسية هي الأرق.بعد فترةٍ، اعترفت بأنها كانت قلقةً على ابنتها، التي لم تتمكن من الوصول إليها، لأن ابنتها ربما تعاني من اضطراب الشخصية.

تؤثر كل شخصياتنا على الحالة المزاجية وقلقنا وقدرتنا على التعلم، سواء كان ذلك في أشد أشكاله، كما هو الحال عند ابنة سارة، أو في أسوأ أشكالها، أو في مكانٍ ما بينهما. إذا كنت تعاني مشكلة الاكتئاب أو الإنفعال أو الذعر أو الإدمان أو مجموعةً من المشكلات الصحية، فلا تعالج هذه المشكلات بشكلٍ فرديٍّ. تعلم كيفية تشكيل ملامح شخصيتك حتى تتمكن من التكيف بشكلٍ أفضل بين مشاعرك ومشاعر شخصٍ آخر والمجتمع بشكلٍ عامٍّ. خلاف ذلك، قد تجد أن الأدوية والمكملات الغذائية والعلاجات والثوابت ستعمل لفترةٍ فقط. ومن ثم سيتغير شيءٌ ما في عائلتك أو علاقتك، أو أموالك، أو عملك ، ومن المحتمل أن تفقدهم. افقد التوازن في الكمال الذي حققته. ستفكر أنك بحاجةٍ إلى العبث بالأدوية أو المكملات أو تبديل المعالجين أو إضافة الثوابت أو البحث عن الحساسية الغذائية أو البيئية وما إلى ذلك. يمكنك حتى الآن التفكير بمجموعةٍ متنوعةٍ من الحساسية ضد العلاقات أيضًا، معتقدًا أن إزالة شخصٍ أو وظيفةٍ، أو حتى تغيير مكانك، ستُسعدك أكثر. ربما، لكنك تعرف العبارة: "أينما ذهبت، أنت موجودٌ".

كل شخصٍ لديه شخصٌ ما في حياته مثل ابنة سارة. الجميع سيجد شخصًا، سواء كان أمًا أو أبًا، أو صديقًا أو صديقةً أو رئيسًا، بحيث يشعرون بدافع "تجاوزهم". إذا كان بإمكاننا فقط تغييرها، سنكون أكثر سعادةً، ومن ثم لن نكون مكتئبين، ولا قلقين، بالتأكيد لا نعاني من الانفعال، وننام أفضل، ونأكل على نحوٍ أفضل، ونكون في سلامٍ. السلام العالمي. لا أعتقد ذلك! ليس بهذه الطريقة. إذا كانت صحتك وسعادتك تعتمدان على تغيير شخصٍ آخر، فأنت تعاني من مشاكل.

العلاج السلوكي المعرفي، العلاج السلوكي الجدلي، اليقظة، والثوابت كلها أدواتٌ يمكن أن تساعدك على تعلم تغيير شخصٍ ما، وهذا الشخص هو أنت. نعم، قد تقترح على طفلٍ قاصرٍ لا يتحكم

في حالته المزاجية وسلوكه إيجاد العلاج أو الطب الصحيح. ومع ذلك ، نحتاج جميعًا أن نتعلم أنه عندما يواجه شخصٌ ما في حياتنا تحدياتٍ في العقل والجسد، قد نساعدهم ولكننا نحتاج أيضًا إلى توظيف مهارة العلاج السلوكي الجدلي تسمى القبول الجذري. يتضمن القبول الجذري تعلم التوازن بين الإرادة لتغيير الوضع، والاستعداد لقبول أن الأمور ستحدث بالطريقة التي تحدث بها. القبول الجذري لا يعني أنك مسرورٌ بنتائج ما حدث لصديقك وأفراد عائلتك، أو أنك تشعر أن الأمر عادلٌ أو صحيحٌ أو مقبولٌ. إن قبول الحالة في حياتك بشكلٍ جذريٍّ أي "إبقائك مسيقظًا في الليل" هو السبيل الوحيد للخروج من معاناتك. من أجل محاولة "تجاوزها" دائمًا، فإن "تغييرها" يزيد من احتمال الاكتئاب المزمن، وسرعة الانفعال والقلق وقد تؤدي هذه المشاعر إلى الإدمان وإلى بعض المشاكل الصحية. نحن نعرف أن تلك المشاعر المزمنة يمكن أن تصيب هرمونات الغدة الكظرية لديك، وتغيير مستويات هرمون الاستروجين والكورتيزول، والتأثير على نظام المناعة لديك.

أقترح عليك البحث عن العلاج السلوكي الجدلي. توجه إلى موقع www.behavioraltherapy.org واطلب من شخصٍ يعرف العلاج السلوكي الجدلي. عند الاتصال، قد يسألك أو لا يسألك عما إذا كنت تعاني من اضطراب الشخصية الحدية. ولكن غالبًا ما يُستخدم العلاج السلوكي الجدلي لكثيرٍ من الناس الذين يعانون الاكتئاب المقاوم للعلاج، والقلق، والمزاجية، واضطراب الكرب التالي للرضخ، وكذلك أفراد الأسرة الذين يعانون اضطراباتٍ شديدةٍ من الأمراض العقلية. إذا استمريت في علاقةٍ طويلة الأمد مع شخصٍ لديه مثل هذه المشاكل العاطفية، فافهم أن الأزمة الدائمة ستزيد من احتمال اصابتك بالمشاكل الصحية الدائمة. سيساعدك العلاج السلوكي الجدلي والعلاج السلوكي المعرفي على معرفة طرقٍ أكثر إلمامًا لخلق السلام والكمال في حياتك بدلاً من مجرد "تغييرها".

الثوابت

إذا كنت ترغب في خلق الكمال والسعادة في حياتك، انضم إلى النادي. نحن جميعنا في النادي. يمكنك أن تتعلم كيف تحب نفسك كما أنت، وتكشف المزيد والمزيد من نفسك الحقيقية من خلال الثوابت. فكر في الثوابت التالية لمساعدتك على شفاء عقلك لخلق الكمال والسعادة:

- أنا على استعدادٍ للتغيير.
- الحياة بسيطةٌ جدًا.

- تذكر أننا نتعامل مع الأفكار، وبالإمكان تغيير الأفكار.
- يمكننا تغيير موقفنا تجاه الماضي.
- في عقلي حريةٌ كاملةٌ.
- أنتقل الآن إلى فضاءٍ جديدٍ من الوعي حيث أرغب برؤية نفسي بشكلٍ مختلفٍ. أنا على استعدادٍ لخلق أفكارٍ جديدةٍ عن نفسي وعن حياتي. تفكيري الجديد يشكّل خبراتي الجديدة.
- الكون ليس مجرّد رغبةٍ في إظهار معتقداتي الجديدة، وأنا أقبل هذه الحياة الوفيرة بفرحٍ وسرورٍ وامتنانٍ، لأني أستحق. أنا أقبل الأمر. أنا أعلم أن هذا صحيحٌ.

الفصل الخامس
الذاكرة

بعد أن قرأت الجزء الأكبر من الكتاب، حان الوقت لنتناول موضوع الذاكرة. ما معنى الذاكرة؟ تعني الذاكرة جمع كل ما اختبره الإنسان خلال ماضيه وتحويله إلى حكمةٍ. بإمكانك أن تتعرف على مفهوم الذاكرة من خلال قراءة كتبٍ أكاديميّةٍ مرتبطةٍ به. فتتعلّم كيفيّة تحسين ذاكرتك أو كيفيّة التصرّف عندما تخسرها. إلا أنَّه علينا دمج هاتين الفكرتين المرتبطتين بالذاكرة لنساعد أنفسنا عندما تبدأ وظيفة دماغنا المهمة بالخروج عن سيطرتنا.

قبل أن نتحدّث عن قلقنا حول خسارة ذاكرتنا اليوم أو في المستقبل، من المهم أن نفهم كيف يؤثر عيشنا في الحاضر على ذاكرة الدّماغ والجسد. شاهدت فيلم ((أليس في بلاد المرآة)) للتّعرف على وظيفة ذاكرتنا وعلى طريقة ربط الأزمنة في حياتنا. إذ تحاول أليس أن تربط بين الماضي والحاضر والمستقبل. لكن صانع القبّعات المجنون، الذي ليس من المفترض أن يكون حكيمًا، أظهر حكمته حين قال:" لا تحاولي ربط الماضي بالمستقبل لأنّك ستقضين على حاضرك". في الواقع، آمل أن أتذكّر هذا الاقتباس بشكلٍ صحيحٍ! هذا هو بيت القصيد، جميعنا يملك ذاكرةً ضعيفةً، سواء بسبب ميل دماغنا إلى الاكتئاب والغضب أو إلى اضطراب نقص الإنتباه مع فرط النشاط وعسر القراءة أو تلف النصف الأيمن من دماغنا. سواء تعرّضت لصدمةٍ خلال حياتك أو عانيت مشاكل جسديّةً وصحيّةً في الماضي أو الحاضر، ستدمّر هذه المشاكل ذاكرتك إلى حدٍّ ما. إذ تعتمد طريقة تخزين ذاكرتك في الماضي والحكمة التي تتمتّع بها في المستقبل على شفاء عقلك لتحقيق الكمال في الحاضر. قد تحاول تغيير ذاكرتك في الماضي بيولوجيًّا أو نفسيًّا. وإذا استغرقت وقتًا طويلاً للقيام بذلك في الحاضر، لن تتمكّن من أن تعيش حياتك الحاضرة وتكتسب المعرفة من أجل المستقبل.

سواء تعرّفت أكثر على الذاكرة واضطراباتها، وشعرت بالخوف من خسارتها أو من توقف

عمل دماغك بشكلٍ جيّدٍ أو من إصابتك بمرض ألزهايمر، توقّف عن فعل ذلك. من الضروري أن نعمل الآن وفي السنوات القادمة على أدمغتنا وأجسادنا لتحسين صحّتنا. ونُحقق ذلك من خلال تناول المكمّلات الغذائية والأعشاب والأدوية والعلاجات السلوكية المعرفية، والاعتراف بقيمة الفرد ووجوده، وما إلى ذلك. لكنّ الدواء الأكثر فعاليّةً الذي يحمي دماغك اليوم من الخرف ولبقيّة حياتك هو أن تتعلّم بشكلٍ يوميٍّ، وتُحدث تغيّرًا وتكتسب الحكمة كفردٍ مع كل العالم.

يمكن أن يعيش الإنسان حياته بعقلٍ ثاقبٍ وقويٍّ، فنحن غير معدّين للإصابة بالخرف. أعيد وأُكرّر كلامي، نحن غير معدّين للإصابة بالخرف أو بأيّ نوعٍ آخر من أنواع فقدان الذاكرة. في الثانية عشر من عمري، تواترت على مسامعي أنّ شخصًا يعاني تصلّبًا في الشرايين والآخر مصابٌ بمرضٍ عقليّ (وهو مصطلحٌ آخر للخرف). إنّ فقدان الإنسان لعقله في تلك المرحلة من الزمن هي نتيجةٌ حتميّةٌ لتّقدمه في السن. أمّا اليوم بات الأمرُ مختلفًا. إذ نلاحظ أنّه في القرن الواحد والعشرين، تضحي الكثير من أجزاء ذاكرتنا أكثر حدّةً خلال تقدّمنا في العمر.

تلاحظ خلال تقدّمك في السن أنّ ذاكرتك تعمل بشكلٍ مختلفٍ. إنّه أمرٌ طبيعيٌّ. تتضمّن شبكات دماغك أثناء تقدّمك في السن، كميّاتٍ كبيرةٍ من المعلومات المخزّنة. لعلّ الأمرَ يستغرق وقتًا أطول للتوصل إلى هذا الاسم أو هذا المصطلح أو تلك الكلمة. هل يعود ذلك إلى عمل دماغك وفق التجارب التي تراكمت في عقلك؟ لا عجب أن يعمل عقلنا ببطءٍ أكثر ويصبح أقلّ اندفاعًا خلال التقدّم بالسن، على الرّغم من كمية المعرفة المتراكمة التي اكتسبتها. عليك أن تدرك أنّك لا تحتاج إلى العقل البالغ من العمر 20 عامًا، أو المراهق الذي يملك معلوماتٍ أقلّ وخبرةً أقلّ من أجل استرجاع اسمٍ أو تاريخٍ أو حادثٍ. عامل نفسك بلطفٍ. افهم أنّ مخزن ذاكرتك أكبر من مخزن هؤلاء الذين في العشرين من عمرهم. أظهرْ بعض الاحترام للأداة الرّائعة أي ذاكرتك التي تنضج في دماغٍ صحيّ هرمٍ. مهما كان عمرك ومهما شهدت في حياتك من أحداثٍ، سنساعدك لتحبّ ذاكرتك وتقدّرها.

أساليب النظر إلى الذاكرة

تُعتبر الذاكرة جزءًا مهمًّا من حدْسنا. فهي تنبّهنا عندما يتّجه عقلنا نحو مكانٍ آخر من الإدراك سواء عاطفيًّا أو عمليًّا. قد تخرج ذاكرتك واهتمامك عن المسار حين يملك عقلك "عقلاً خاصًا به"، إمّا بسبب تألّم أحد أفراد أسرتك أو حاجتك للتركيز على بعض المهام الأخرى أو بعض الشؤون التي تقلقك. فتتزوّد بمصدر معلوماتٍ لم تنظر إليه بعقلانيّةٍ.

تصبح الذاكرة أيضًا مصدرًا لحدْسنا. لكن كيف يتمّ ذلك؟ تُخزّن الذاكرة شبكةً من الصور والرموز والأحاسيس في الدماغ والجسد. عندما يوجهنا حدسنا، يقدم لنا بعض المعلومات الأساسية عن حياتنا أو حياة أحد أفراد أسرتنا. ويستعيد حدْسنا من "مخزن ذاكرتنا" في الدماغ والجسد صورًا ورموزًا، أو أحاسيسَ.

على سبيل المثال، إذا شهدت في الماضي حادث سيرٍ، ستبقى ذكرى الحادث في دماغك وجسدك. فتصبح الأصوات والمشاهد والشعور بالخوف بمثابة فيلمٍ ثلاثي الأبعاد تتذكّره طوال حياتك وتحمله بدون أن تدرك ذلك. وإذا كنت على وشك الالتزام بجديّةٍ في وقتٍ لاحقٍ في حياتك، مع شخصٍ مشابهٍ جدًا لشريك أساء إليك في الماضي، قد تحلم فعلاً بحادث سيرٍ مرعبٍ. قد توقظك أثناء اللّيل صور الحادث وصوت التحطّم العالي ومشهد تصادم السيارتين ودمارهما، فتتعرّق وترتعد فرائصك من الخوف.

إذا أطلعت أحدًا جديرًا بالثّقة على هذا الكابوس، سيسألك:" ما رأيك في علاقتك مع هذا وذاك؟ هل تعتقد أنّك ستختبر الأمر عينه مُجددًا؟ هل تعتقد أنّك ستعيش علاقةً مُدمّرةً كالعلاقات الثلاث السابقة؟ يستخدم حدسك ذاكرة الماضي عن طريق هذا الحلم لتحذيرك من العواقب المستقبليّة للأعمال التي تقوم بها في الوقت الحاضر.

كيف تُصنع الذاكرة؟

إنّ مراكز الذاكرة الرئيسة في الدماغ شبيهةٌ بالحواجر التي تُقام على الطريق السريع. إذ تدخل المعلومات إلى الدماغ وتتّجه نحو الحُصين أو نحو اللوزة الدماغيّة.

تمرُّ الذاكرة الرضحي وذاكرة الجسد عبر اللوزة الدماغيّة. وتمرُّ الذاكرة غير المشحونة عاطفيًّا بالحُصين. إنّ مرض ألزهايمر شبيهٌ بالحريق المشتعل، إذ يؤثر في البداية في الحُصين، لينتشر لاحقًا في مناطقٍ أخرى من الدماغ. عندما تُحركك المشاهد أو الأصوات أو الروائح أو الأحاسيس الجسديّة عاطفيًا، تمرُّ كافة المعلومات عبر الحُصين. ثم يتمّ تخزينها في كافة أنحاء الدماغ كالشبكة. ولكن، إذا كان الوضعُ عبارةً عن صدمةٍ مليئةٍ بالرعب والحزن والغضب، تكون الذاكرة أكثر عرضةً للاتجاه نحو اللوزة الدماغيّة وليس نحو الحُصين. إذا تخزّنت الذكريات في الحُصين، ستزيد احتمال أن تتحدث عن التفاصيل عن تذكّر أحداثٍ صادمةٍ وقعت سابقًا. ففي حين تنتقل المشاهد، والأصوات، والروائح، والأحاسيس الجسديّة إلى اللوزة الدماغيّة، تقلّ نسبة احتمال التحدث عنها. إذ يميل جسدك

عوضًا عن ذلك إلى "التعبير" عن هذا الأمر. كيف يتمّ ذلك؟ أنت لا تتحدث عن الأمر كثيرًا عندما يؤثّر هذا الحدث في دماغك وجسدك. فيّعبر جسدك عن الأمر من خلال مواجهته لمشاكل صحيةٍ وعاداتٍ ضارّةٍ وإنشاء علاقاتٍ واتّخاذ خياراتٍ سيئةٍ. إذا شعرنا بالألم والمعاناة على المدى الطويل، سواء في المنزل أو في المدرسة أو في العمل أو في محيطنا، كما هو الحال في الحرب، تُصعّب المستويات العالية لهرمونات التوتر والإبينفرين والكورتيزول الأمر على الحُصين لتوقيف عمل ذاكرتك الماضية لتتمكن من التحدّث بالتفاصيل عن الحدث ومعالجته.

عندما نتكلّم في مجال الحدس الطبي، والصحة، والأمراض، نلاحظ أنّ للذاكرة الرضحي آثارًا محددةً. إذا عشت ماضيًا مؤلمًا مع عائلتك (المركز الأوّل) أو في علاقاتك العاطفيّة أو مشاكلك الماديّة (المركز الثاني) أو تعرّضت لإعتداءٍ جسديٍّ أو عاطفيٍّ أو جنسيٍّ (المركز الثالث) وأهملت والديك وتخليت عنهما (المركز الرابع)، تتيح لك المراكز العاطفية في جسدك، أن تدرك في وقتٍ لاحقٍ في الحياة أنّك تمرُّ بوضعٍ مماثلٍ أو تختبر صدمةً شبيهةً بصدمةٍ عشتها في الماضي.

إنّ اضطرابات الجهاز المناعي، وألم المفاصل، واضطرابات الجلد (المركز الأوّل) ومشاكل التناسل والهرمون، والألم المزمن في أسفل الظهر أو الورك، ومشاكل المثانة (المركز الثاني) واضطرابات تناول الطعام، ومشاكل السمنة، والإدمان (المركز الثالث) والاكتئاب المزمن، والهلع، والربو، وخفقان القلب، أو الإصابة بسرطان الثدي (المركز الرابع) - قد تظهر الأعراض في هذه المناطق، هي الإشارات الوحيدة التي تحذّرك من أن حاضرك يعيش مُجددًا صدمةً عشتها في الماضي.

إنّ استخدامنا للحدس الطبي، يُعلّمنا كيفيّة الوصول إلى الذكريات المُخزّنة في جسدنا. لم يفت الأوان أبدًا "لمعالجة" تلك الصدمات التي وقعت في الماضي مع مستشارٍ لفترةٍ محدودةٍ، حتى نتمكن من التعبير عنها وعدم الشعور بالغضب أو الاستياء منها. جزءٌ من الحكمة التي تتراكم في حياتنا مبنيّةٌ على محبّة أنفسنا وعقلنا وجسدنا وروحنا تمامًا كما هي. هذا ما تُعلمنا إيّاه لويز هاي. أحد العناصر الهامة لمحبة أنفسنا هو أن نقدّر ونقبل بشكلٍ جذري طريقة ربط الدماغ والجسد بالذكريات من خلال ما حدث لنا في ماضينا. إذا مررت بصدمةٍ في الماضي، بامكانك أن تزيد كميّة الذاكريات في الحُصين من خلال تناول المكملات الغذائية والأعشاب والأدوية والمحفّزات، والعلاجات السلوكية المعرفية والاعتراف بقيمة الفرد ووجوده. يمكنك أيضًا تعلّم كيفية استخدام الحدس الطبي للوصول إلى الذكريات المُخزّنة في جسدك من خلال شبكةٍ من الصحة أو المرض. تُعدُّ ذاكرة العقل (الحُصين) وذاكرة الجسد (اللّوزة الدماغيّة) من المكونات الأساسيّة لنظام ذاكرتنا. إن الإستخفاف بذاكرة العقل أو

بذاكرة الجسد لا يقتصر على الاستخفاف بنفسك فحسب. الأمر غير صحيّ ولن يُساعدك على كسب ذاكرةٍ أقوى. وستتعلّم في "عيادة كل على ما يرام" كيف أنّ ذاكرة جسدك وعقلك المميّزة تحتاج إلى تحسينٍ لخلق الكمال. لذلك، عليك في البداية أن تتبع الوصفة

إنشاء نظامٍ غذائيٍّ صحيٍّ للذاكرة

من خلال المكملات الغذائية، والأعشاب،

والأدوية، والناقلات العصبيّة

هل ترغب في تعزيز ذاكرتك؟ هل ترغب في تحسين قدرتك على الاحتفاظ بما كنت تقرأه أو أن تتذكّر بعض الأمور بسرعةٍ فائقةٍ؟ من الضروريّ أن نُدركَ وجود أساليبٍ مختلفةٍ لإنشاء ذاكرة جسدٍ ودماغٍ سليمةٍ سواء كنت تتناول المكملات الغذائية أو الأعشاب أو الأدوية لتجعلك حادّ التركيز. تقوم هذه الأساليب على التالي:

- تقلّل من الالتهاب
- تحمي دماغك من الأذى
- توقفك عن عيش الصدمة مجدّدًا التي عشتها في الماضي. وتقبّل جذريًّا واغفر لأولئك الذين كانوا سببًا في تلك الصدمة.
- دعم جهازك المناعي
- القيام بممارسة الرياضة
- التخفيف من شرب التدخين والكحول
- معالجة الاكتئاب والقلق والتّأثر واحتساء الكحول.
- تعلم كل يومٍ. القراءة والتعرّف على أنماطٍ قابلةٍ للتغيير باستمرارٍ بدءًا من الموسيقى والفن والثقافة والناس وصولاً إلى اللغة.
- اكتساب حبٍّ أكبر وفرحٍ أكبر من مصادرٍ متعددةٍ: كالناس، والأطفال، والحيوانات، والطبيعة، والروحانية

- الحصول على الدعم ومقاومة حاجتك للبقاء وحيدًا
- قبول التغيّر في حياتك. تقبل الناس والمجتمع بأكمله
- تزويد دماغك بالجزيئيّات التي تحتاجها ذاكرتك، كالأستيل كولين وحمض الغاما أمينوبوتيريك والسيروتونين والنورأبينفرين والدوبامين وبعض الهرمونات أيضًا.

فلنتعمّق أكثر بالموضوع:

- حين يتعلق الأمر بالدماغ وبمرض ألزهايمر، يُعتبر الأستيل كولين أهم ناقلٍ عصبيٍّ للذاكرة. لا تتناول أثناء تقدّمك في العمر المكملات الغذائية أو الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفةٍ طبيةٍ والتي تُخرج الأستيل كولين من جسدك. تتخلص حبوب النوم التي تؤخذ بدون وصفةٍ طبيةٍ أو الأدوية التي تعالج الحساسية من الأستيل كولين، إذ تُشعر الدماغ أنّ صاحبها ينظف أذنيه بأعوادٍ قطنيّةٍ. لذلك، تشوش بينادريل وغيرها من أدوية الحساسية أو الحبوب المنوّمة الوعي في عقلك. اسأل طبيبك أو الصيدلي أن يبحث في قائمة الأدوية الخاصة بك لمعرفة أي أدويةٍ هي "مضادات الكولين". عندئذٍ قمْ برميها.

- اسأل نفسك. هل تعرّضت سابقًا إلى ضرباتٍ على رأسك أو إلى إصاباتٍ في دماغك؟ عليك أن تعتني بدارات ذاكرتك، سواء تعرّضت لحوادث سيرٍ متعددةٍ، أو كنت لاعب كرة قدمٍ أو لاعب كرة قدمٍ أمريكيّةٍ. بالإضافة إلى ذلك، إذا عشت طفولتك في جوٍّ يحيطه العنف الجسدي، اسأل نفسك التالي:" هل أُصيب أحد أفراد عائلتك بضرباتٍ على رأسه بشكلٍ متكررٍ؟ إذا شاهدت أحد والديك أو أخواتك يتعرّض لهذا النوع من الإساءة، سواء تذكرت الأمر أو لم تتذكّره، من المحتمل أنّك تلقيت معاملةً مماثلةً. إذا كنت تواجه مشكلةً مع ذاكرتك ومررت بإحدى هذه التجارب، سواء كان ذلك أثناء ممارسة الرياضة أو التعرّض للعنف أو المرور بحادثٍ، احصل على تقييمٍ عصبيٍّ للإنتباه والتعلم والذاكرة. قم بذلك لتتأكّد من أنّ الاختبار يكشف عن علاماتٍ لإصابة دماغك بصدمةٍ. على الرغم من وجود جدلٍ حول هذا الموضوع، يلجأ الأشخاص الذين يعانون إصابات في الدماغ، إلى علاج الوخز أو العلاج بالأوكسجين عالي الضغط الذي يعود بمنفعةٍ عليه. فالعلاجان يزيدان من تدفق الدم الدماغي، مما يساعد على زيادة الليونة، وإعادة توجيه مسارات الدماغ حول إصابتك، أو زيادة الكفاءة في ذاكرتك.

تعلّم. تعلّم. تعلّم! تعلّم أنّ الإصابة التي تعرضت إليها في دماغك ستتحسّن مع الوقت. وعلى الرغم من الكثير من الكتابات حول المصابين بالتهاب دماغي رضحي مزمن، لم يفت الأوان

على استخدام المكملات الغذائية أو الأعشاب أو الأدوية في محاولةٍ لتنظيف إصابات الدماغ للأشخاص الذين يعانون اضطرابًا عصبيًّا وارتجاجاتٍ عدّة أو إصاباتٍ في الدماغ. فالأمر شبيهٌ بالملاكمة أو بكرة القدم. عندما يلجأ الإنسان إلى المكملات الغذائية، والأعشاب، والأوكسجين عالي الضغط، أو علاج الوخز بالإبر لزيادة الليونة، تتشكل أوعيةٌ دمويةٌ جديدةٌ وتبطل هذا الاضطراب.

عليك أن تُدركَ أنّ بعض الأمور تجعل ذاكرتك أسوأ. من المعروف أن الكحول ترفع نسبة الإصابات في الدماغ مع مرور الوقت. إذا كنت تعاني القلق، من المرجح أن تلجأ إلى الكحول. فيضحي التوقف عن شرب الكحول أمرًا صعبًا. (راجع الفصل الثالث). لا تسبب الكحول الأذى لمسارات الدماغ التي تربط الذاكرة فحسب، بل تؤثر في نسبة الفيتامين ب6 و ب12، واللذين يُعتبران مهمين لاستقلاب السيروتونين. إنّ لجوئك لشرب الكحول من أجل معالجة القلق والاكتئاب والغضب، دليلٌ على حاجتك الماسّة إلى المساعدة. لا تّسبب لك الكحول اضطراباتٍ في النوم والذي يُعتبر أساسيًّا لأداء ذاكرتك، بل يعطل مع مرور الوقت مراكز ذاكرتك التي تنتج ناقلاتٍ عصبيةٍ.

- إذا عانيت خللاً مزمنًا في جهازك المناعي مثل الإصابة بالذئبة وبداء اللايم المزمن وبالتهاب المفاصل الروماتويدي أو إذا شعرت بالألم العضلي الليفي أو بالتعب المزمن، أو إذا تعرضت للسميّة البيئيّة مثل الرصاص والزئبق وغيرها، قد تشعر أحيانًا أنّ دماغك مشوشٌ أو مُصابٌ بالهذيان. (راجع الفصل الأوّل للتعرّف على حلولٍ لضباب الدماغ). بالإضافة إلى اضطراب المزاج، قد تُسبب مشاكل المناعة المزمنة تعطيلاً في مسارات الذاكرة عن طريق الإصابة بإلتهابٍ مزمنٍ. تُشعرك السيتوكينات وغيرها من أدوية الالتهاب أو أدوية الحساسية كالهستامين، بأن أفكارك تغوص بصعوبةٍ وبجهدٍ في بودنغ الشوكولاته. لذلك، توقّف عن تناول المأكولات التي تحتوي على القمح، ومنتجات الألبان، وغيرها من الأطعمة التي تؤدي إلى تفاقم الحساسية أو مشكلة المناعة الذاتية أو العدوى المزمنة. تُسبب هذه الأطعمة ضبابًا في دماغك، فتعاني مشاكل في مزاجك وانتباهك وذاكرتك. وليس بالضرورة أن تسبب لك تلك الأطعمة الحساسية.

- هل تعاني من مشكلة الأرق؟ يُعطل الأرق في حد ذاته ذاكرتك بطريقةٍ عميقةٍ، لأنّ النوم يحثّ عقلك على إنشاء الأستيل كولين. عندما تحلم خلال الليل وأنت مغمضٌ عينيك وتحركهما بسرعةٍ، ينتج عن ذلك تشنجاتٍ صغيرةٍ (راجع الفصل السادس)، وتنتج الذاكرة ناقلاً عصبيًّا من الأستيل كولين. إحدى أفضل الطرق التي يمكنك اتباعها لتحسين ذاكرتك ولتحسين الكيمياء العصبية في ذاكرتك هو الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم، أي ثماني ساعاتٍ في الليل.

إذا كنت تعاني الاكتئاب والإنفعال والأرق، خذ بعين الاعتبار بعض الحلول المذكورة في

الفصل الأول. وإذا كنت تعاني القلق، والذعر، والصدمات النفسية بالإضافة إلى مشاكل في النوم، راجع الفصل 2 للتعرّف على بعض الحلول. إذا جرّبت كل الطرق كتناول مكمل هيدروكسيتريبتوفان 5 أو زهرة الآلام أو بلسم الليمون أو الميلاتونين وغيرت بيئتك عن طريق التخلي عن التكنولوجيا والتلاعب بالظلال، قم بزيارة أقرب مركزٍ طبّيٍّ لفحص نومك. قد تتوفر بعض برامج العلاج الفعّالة في تدريب دماغك وجسدك على النوم المنتظم والكافي والمريح. وأخيرًا، طالما أنّك لا تملك تاريخًا في الإدمان على الكحول، والفاليوم، أو أي مادة إدمانٍ أخرى، علينا أن لا نتكلّم بفخرٍ وروائيةٍ عندما يتعلق الأمر بالذاكرة والأرق. إذا فشلت كل المكملات الغذائية والعلاجات الغذائية وغيرها من الحلول "الطبيعية"، قد يصبح الدواء الحل الوحيد لحصولك على قسطٍ كافٍ من النوم.

هل يستحق الأمر أن تتناول الدواء للحصول على كميّةٍ كافيةٍ من الأستيل كولين؟

الذاكرة والثوابت الصحيّة

إن الصدمة التي تعرّضت لها سابقًا، بسبب الكورتيزول والإدرينالين، قد "تعيق عمل" دارات الذاكرة. اتّبع أسلوب المرآة الخاص بلويز هاي من أجل تخفيف أثر الذاكرة الرضحي، والأفكار، والصور التي توزع في جميع أنحاء الدماغ والجسد. لطالما اتبّعت أسلوب المرآة طوال حياتك. إن المرآة لا تعكس ثوابتٍ صحيّةٍ. فسواء كان ذلك بسبب تجارب عائليّةٍ مؤلمةٍ، أو علاقاتٍ فاشلةٍ، أو مشاكل ماليةٍ، أو بعض تجارب العمل في الماضي والحاضر، ستنظر في المرآة بوعيٍ أو بدون وعيٍ قائلاً:" تخيفني فكرة التقدّم في السن. أخشى من الناس. أخشى من الوحدة. لن أتمكّن من مواجهة خوفي. آه، أبدو مسنًّا. متى ظهرت هذه التجاعيد؟ أصبحت بشرتي مترهّلةً. لماذا لا يحبونني؟ لو لم أكن سمينةً لأحبوني. من يرغب في ممارسة الجنس مع امرأةٍ بهذين الوركين؟ أنا عالقةٌ في هذه الوظيفة. من سيوظّف إمرأةً غبيةً مثلي؟

إنّ العلاج بالمرآة الذي تنصح به لويز هاي، يقوم على النظر إلى أنفسنا في المرآة حتّى نغيّر نظرتنا لأنفسنا على مرّ السنين. لطالما اتبعنا هذا الأسلوب طوال حياتنا وشجعنا أنفسنا. ربّما لم يكن ذلك التشجيع صحيًّا. ربما تقود سيارتك في الجهة اليسرى، وفي لحظة غضبٍ، تقول:" هؤلاء الناس أغبياءٌ. وتنظر بعد عدّة أيامٍ في المرآة وتقول لنفسك:" لماذا أنا غبيٌّ؟ لماذا لا أجد جوابًا على سؤالي؟" وقد ترى أثناء تجوّلك في المركز التجاري شخصًا يعاني وزنًا زائدًا، يرتدي قميصًا قصيرَ الكمّين واضعًا إيّاه تحت سرواله. فتتسائل:" لو كنت مكانه، لما لبست مثله. ألا يرى كيف يبدو شكله؟" وبعد أسبوعٍ، تنظر في المرآة قبل الخروج من المنزل لتتفقّد ملابسك. فتقول:" لا أصدّق كيف زاد وزني!

إنني أبدو سمينًا بكل الملابس. كلّ ما قلته في السيارة وفي المركز التجاري، قلته سابقًا أمام المرآة".

هذه الأفكار التي نطقت بها على انعزالٍ و/أو أمام المرآة، شبيهةٌ بالحشيش، لأنّها تستولي على دماغك وجسدك على شكل شبكاتٍ للذاكرة. ولن تتمكّن من إزالتها. يقول بعض الناس إنّ بإمكانهم التخلّص منها من خلال علاج إزالة الحساسية لحركة العين وإعادة المعالجة المعروف بالـEMDR أو تقنية الحرية النفسية المعروفة بالـEFT

تتّبع هذه العلاجات تقنيّاتٍ خاصّةٍ للوصول إلى الذكريات الصادمة. ولكن الطريقة الوحيدة لإزالتها بشكلٍ دائمٍ هي إزالة كتلةٍ كاملةٍ من الدماغ (وتم اختبار ذلك سابقًا)، مع أجزاءٍ من جسدك. فلا بدّ من وجود طريقةٍ أخرى.

بإمكانك أن تقلل من استرجاع بعض الذكريات السيئة من خلال الثوابت الإيجابيّةٍ. فتقف أمام المرآة وتكرّر:" أنا أحب نفسي كما أنا. أنا أحب نفسي كما أنا. هذه العبارة تتنافس مع العبارة التالية:" أنا غبيٌّ. أنا غبيٌّ". أو "أنا عديم القيمة". فتقول مئة مرّةٍ:" أنا أحب نفسي". لكن لا يمكنك أن تستغني عن عبارة "أنا عديم القيمة". إنّها مترسّخةٌ في دماغك. ولكن تسمع 100 مرّةٍ أنّك ذكيٌّ، وتعلّمت الآن أن تبنيَ علاقاتٍ وأن تمرّ بحالاتٍ بحيث تسمع جملة "أنت ذكيٌّ". إنّ عبارة "أنت ذكيٌّ جدًا!" تتنافس مع عبارة "ما أغباك". وبعد فترةٍ من الوقت، يخفُّ تأثير النقد عليك، لأنّك مزجت الأفكار الصحية مع الأفكار غير الصحية. كلمّا وقفت أمام المرآة وقدّمت لنفسك 10 تحفيزاتٍ ايجابيّةٍ، ستسعى للقيام بـ20 أو 30 أو 40 تحفيزًا أمام المرآة للتخفيف من آثار الثوابت السابقة.

يقول بعض الأشخاص إنّهم أزالوا ذكريات الصدمة. لن أقول إنّهم لم يقوموا بذلك. لكنّ، قد يكون هناك سببٌ وظيفيٌّ يعرّضنا جميعنا للصدمة. ماذا؟ هل للصدمة تأثيرٌ إيجابيٌّ في حياتنا؟ ليس علينا أن نعذر أولئك الذين سبّبوا لنا الأذى. لكن عندما نتعرض للصدمة، نتغلّب عليها ونتغيّر. فنصبح أقوى ونتمتّع بقدرةٍ أكبر على الصمود، ونتميّز بحكمةٍ إلى حدٍّ ما. خذ مهاتما غاندي ونيلسون مانديلا وويلما رودولف مثالاً على ذلك واعتبرهم أيقونةً ثقافيّةً. كيف أصبحوا أيقونةً؟ أصبحوا أيقونةً لأنّهم تجاوزوا ماضيهم المؤلم واتجهوا نحو العظمة. نحن نخلق الأيقونات كثقافةٍ حتى نرى أننا قادرون أيضًا على تحقيق العظمة وعلى تجاوز المأساة والصدمة وعلى خلق ذاتٍ مدهشةٍ تتميّز بالحكمة. نحن لا نرغب في نسيان أصلنا. لا نرغب في كره أنفسنا. نحن نسعى إلى أن نكون أفضل.

عيادة كلٌ على ما يرام

للذاكرة جوانب أُخرى غير المزاج والقلق والإدمان، واضطرابات التعلم. لذلك تتوفّر الكثير من الحلول.

يشعر كل إنسانٍ بالقلق بشأن الذاكرة. إذا كنت قد واجهت مشاكل في تذكر الماضي أو الحاضر أو شعرت بالقلق إزاء مستقبلك، انضم لي في "كل على ما يرام"، حتّى تتعرّف على حلولٍ للمخاوف بشأن ذاكرتك الفريدة من نوعها.

1. تأثير الاكتئاب على الذاكرة على المدى الطويل

هل تراكم حزنك عبر السنين؟ هل الاكتئاب مشكلةٌ دائمةٌ في حياتك. إذا كان الأمر كذلك، إنّ الحزن على المدى الطويل، واليأس، والشعور بالوحدة، والتعاسة يمكن أن يضعفوا صحة دارات ذاكرة دماغك. قد تشعر أنّ ذاكرتك أصبحت مشوّشةً بعد أن عشت عقودًا من خيبة الأمل والحزن نتيجة الأسرة، والمال، والزواج، والعمل، والأطفال، أو حتى مشاكل صحيةٍ كارثيةٍ. وبعد إستشارة عدّة أطباءٍ تسأل نفسك:" هل هذا هو التقدّم في السن؟" بعد تحسين الهرمونات، سواء هرمون الاستروجين، ديهيدرو إيبي أندروستيرون أو الهرمون الستيروئيدي العارض، أو الكورتيزول للتعب الكظرية، مع مجموعةٍ متنوعةٍ من المكملات الغذائية والأعشاب، قد تجد أن عقلك وذاكرتك ليستا كما ترغب. قد يكون ذلك الاكتئاب، والمعاناة، والرفض، والكآبة، والحزن، قد سببت لك الضّرر لدارات ذاكرتك حيويًّا وكيميائيا.

فكّر بهذه الأحساسيس والأفكار. هل تشبه أحاسيسك وأفكارك؟

أفكارٌ وأحاسيسٌ

- عشت حزينةً لسنواتٍ كثيرةٍ على مدى العقود الماضية. لكنني تمكنت بطريقةٍ أو بأخرى من الاستمرار في حياتي.
- أشعر في الكثير من الأوقات أنّ مستقبلي ميؤوسٌ منه. ومع ذلك، أحاول أن أبحث عن حلولٍ خاصةٍ بالعقل والجسد لخلق بعض التغييرات.
- أشعر بالحزن عندما أستذكر ماضيّ المرتبط بأسرتي وعلاقاتي العاطفيّة وعملي وأحوالي المادّية. وأتمنّى أن أجدَ طريقًا للسعادة.

- منذ صغري، وأنا أشعر بالذنب والحزن والاضطراب تجاه الأشخاص الذين يعانون أو يتألّمون، إذ لم أجد طريقةً لمساعدتهم.

الجسد – السلوك

- من الصّعب أن أتذكّر آخر مرّةٍ شعرت فيها بالسّعادة والإيجابيّة والفرح. رغم أنني حاولت جاهدةً العثور على السعادة سواء في الطبيعة أو في ممارسة التمارين الرّياضيّة أو في وسائل الترفيه أو في الأفلام والموسيقى والأصدقاء.
- أبكي على الفور. قضيت نصف عمري في البكاء. ولم تنفع الدموع.
- لطالما شعرت بالإنزعاج من الطبيعة والحشود والضوضاء والإضاءة القويّة وكلّ ما ينشّط.
- كان من الصعب عليّ لفترةٍ طويلةٍ أن أتّخذ بعض القرارات
- شعرت طوال حياتي أن جسدي يأكله التعب والإنهاك

إذا كنت تعاني التعب والخمول والتعب الجسدي والعقلي الذي يصاحب الحزن والاكتئاب مدى الحياة، قد تجد أن مزاجك جزءٌ يجعل ذاكرتك أقل حديّةً. كما يوجد عناصر أخرى تسبب لك مخاوف بشأن ذاكرتك. بعد قراءة الحالة التالية، أكمل قراءة الأقسام الأخرى أيضًا.

إذا كانت معظم هذه الأعراض تنطبق عليك، قد تعاني اختلالاتٍ في الدماغ والجسد في نسبة الدوبامين، والنورايبنفرين، والسيروتونين، وغيرها من الناقلات العصبية المزاجية. اقرأ الفصل الأول الذي يتناول موضوع المزاج وقم باستشارة متدرّبٍ محترفٍ لمساعدتك على التحكم بمزاجك حتى لا تصبح مصدرا مانع لمشاكل الذاكرة. اطّلع على القراءة التالية التي أجريتها حتى تتمكن من معرفة المزيد عن الحلول التي تساعدك على التحكم بمزاجك:

سوزان: هل أنا مصابةٌ بمرض ألزهايمر؟

اتصلت بي سوزان البالغة من العمر سبعة وخمسين عامًا لأنّها كانت قلقةً بشأن ذاكرتها.

القراءة الحدسية

عندما تعرّفت على حياة سوزان أكثر، لاحظت أنّها كانت منشغلةً طوال الوقت. كانت تساعد الجميع.

قامت بذلك للهرب من الشعور بالحزن أو الاكتئاب. بدا وكأنها خسرت بعض أفراد أسرتها.

بدا وكأنّها خسرت الكثير من الأشخاص. هل فارقها أحد أحبائها مؤخرًا؟ شعرتُ أن سوزان دائمة الانشغال. إذ تهتم باحتياجات الجميع في عائلتها، بدءًا من الطبخ إلى التنظيف. وكأنّها تلعب دور الأم.

الجسد

لاحظت ضغطًا غير محمولٍ في تفكير سوزان. هل الضغط ناتجٌ عن ضيقٍ في الأوعية الدمويّة؟ نظرت إلى رقبتها، وللمرّة الثانية، لاحظت أن أوعيتها الدموية تعاني صعوبةً في الحفاظ على ضغطٍ مستقرٍّ. شعرت أنّ جسدها ثقيلٌ، وكأنّ شيئًا يضغطه إلى الأسفل. كما أنني لاحظت مشاكلَ في تنظيم سكر الدم. هل عانت سوزان في السابق مشاكل في تقوية جدار رحمها؟ هل خضعت لعمليّةٍ جراحيّةٍ في السابق؟ لاحظت أنّ سوزان شعرت في بعض الأحيان بضغطٍ في صدرها وكان من الصعب عليها أخذُ نفسٍ عميقٍ.

الحقائق

تقول سوزان إنها ‘‘كبيرة الحجم’’، لكن لم يظنّ أحدٌ بأنّ وزنها زائدٌ. على الرغم من أن الأطباء قالوا إنها تزيد 22 غرامًا عن وزنها الطبيعيّ. اعترفت سوزان أنّها تعاني تراكمًا في الحزن. فقدت أخيها المصاب بمرض السرطان واعتنت بوالدتها المصابة بمرض ألزهايمر لعدّة سنواتٍ. ومنذ سنواتٍ، أجرت سوزان عمليّةً لاستئصال رحمها بسبب ورمٍ ليفي بعد أعوامٍ من النزيف الشديد وفقر الدم. فلجأت إلى المنشطات لمعالجة الربو. أرادت سوزان أن تعرف ما السبب وراء مشاكل ذاكرتها. من ناحيةٍ أخرى، سألت سوزان إذا كانت ستعاني كوالدتها من نفس مشاكل الذاكرة وتُصاب بمرض الزهايمر؟ فقالت سوزان:’’ ‘‘بغض النظر عمّا أفعله، لا أستطيع أن أوازن هرموناتي أو أُعالج التعب الكظري بما فيه الكفاية لجعل عقلي صافيًا’’.

الحل

هل خسرت عدّة أشخاصٍ في الوقت عينه؟ هل شهدت خسارات متعدّدةٍ؟ اجلس وقم بعدّ الأحداث التي سبّبت لك الاكتئاب.

- العائلة: كم فردًا فقدت من عائلتك؟
- الطلاق، وتفكّك العائلة وانتقال الأولاد
- كم عدد الكوارث المالية أو الإفلاس أو المشاكل القانونية التي تعرّضت لها؟
- فقدانك لعملك أو تسريحك منه أو تقاعدك. على الرغم من شعورك بالراحة بعد التقاعد، ستشعر أنّ برنامجك اليوميّ ينقصه شيئٌ. فتفتقد لبعض الأشخاص في العمل أو في المجتمع.
- هل أُصبت بمرضٍ هدّد حياتك؟

تقومين في البداية باستشارة طبيبك لتطمئنّي إذا كنت تفقدين ذاكرتك، فيؤكد لكِ أنّ الأمر عادي، وأنّ ذلك يحصل نتيجة التقدّم في السن بشكلٍ طبيعيّ". إذا واجهتِ مشاكل في ذاكرتك خلال فترة انقطاع الطمث، من المحتمل أن لا يكون ذلك نتيجة الإصابة بمرض الزهايمر بل نتيجة تغيراتٍ بيوكيميائيةٍ في الدماغ والتي تنتج من ارتفاع معدلات الهرمون وهبوطها.

تملك منطقة الحُصين التي توقف عمل ذاكرتك في الدماغ، مستقبلات هرمون الاستروجين والبروجسترون. تتغيّر قدرتك على تخزين الذكريات عبر الحُصين حسب ارتفاع وانخفاض مستوى الاستروجين . وبالتالي، ستواجه مشاكل في التركيز والانتباه وستشعر بأنّك مصابٌ بمرض الزهايمر. أمّا إذا شعرت بالاضطراب، سترغب على المدى القصير باللجوء إلى هرمون الاستروجين والبروجسترون المتطابقين لمعالجة الأعراض المعرفيّة. عليك أن تعلم أنّ الضباب في دماغك والمشاكل التي تواجهها ذاكرتك مؤقّتةٌ. في هذه الفترة لا ترتكز أعراض الذاكرة على معدّلات الاستروجين في اللّعاب أو الدم. لذلك، إذا استمرّيت في تفقّد هذه المعدّلات عليك أن تدرك أنّ مشاكل الذاكرة تحدث نتيجة تغيّراتٍ في معدّلات الاستروجين التي تسبّب ظهور أعراض الذاكرة في هذه الفترة من العمر. وعندما تستقرّ مستويات الهرمون بعد خمس أو عشر سنوات، ستشهد استقرارًا جديدًا في في جسدك وعقلك. هل ستبقى ذاكرتُك كما كانت قبل انقطاع الطمث؟ بالطبع لا. ستملكين ذاكرةً جديدةً بحيث لن تتمكني من تذكّرِ الأمور بالسرعة التي عهدتها سابقًا. ستتمكّنين من امتلاك ذاكرة

شديدة الذكاء(راجعي أدناه ‘‘التقدّم بالعمر’’)

في حال كان مرض الزهايمر وراثيّا، تجد بعض النساء صعوبةً في تحمّل ضباب الدماغ خلال فترة الطمث لذلك تلجأ إلى الاستروجين كبديلٍ. إذا كنتِ تعانين هذا الأمر، خذي حذرك. إذا كان وزنك يزيد عن معدلّه الطبيعي بـ18 كيلوغرامًا، يعني أنّ أنسجتكِ تخزّن نسبةً مفرطةً من هرمون الاستروجين. كما ذكرنا في الفصل الأوّل، حتّى لو قمتِ بفحص اللعاب ومستويات الدم لهرمون الاستروجين، إنّ هرمون الاستروجين التي يزيد من خطر اصابتكِ بسرطان الرحم والثدي في الدم واللعاب غير مُخزّن في الدم وفي اللعاب بل في دهون الجسد. انظري في المرآة. أنتِ تعرفين أين تتمركز الدهون في جسدكِ. إنّها في منطقة البطن والحوض والثدي.

إنّ النساء اللواتي يعانين من البدانة أو اللواتي يزيد وزنهنّ بـ 20 كيلوغرامًا عن المعدّل الطبيعي بعد فترة انقطاع الطمث، يواجهن خطرًا متزايدًا للإصابة بسرطان الثدي والرحم. إذا كنت تلاحظين ضبابًا في دماغك، عليكِ أن تتّبعي طرقًا أُخرى للتعامل مع أعراض ذاكرتك. عليكِ أن تدركي أنّ بديل الاستروجين وحده غير كافٍ للوقاية من مرض الزهايمر.

من الضروري أن تعرفي أيضًا أنّ أي كميّة من بديل هرمون الاستروجين لن تخلّصك من الاكتئاب أو القلق. لذلك، إذا كانت إحدى تغييرات المزاج هذه ضبابًا في ذاكرتك، عليكِ أن تعالج عقلك فورًا بالمكّملات الغذائيّة والأدوية وبعض العلاجات الأُخرى لتحسين مزاجك وتهدئته.

بالإضافة إلى ذلك، قد تحتاج إلى النظر في أسبابٍ أخرى لفقدان الذاكرة بشكلٍ مؤقّت. الأسباب الأكثر شيوعًا لحالة الاضطراب أو ضباب الدماغ هو النقض الغذائي مثل ب12 حمض الفوليك. يعاني من هذه الحالة غالبًا الأشخاص الذين يعانون فقر الدم، أو نقص السكر في الدم، أو مشاكل في انتفاخ الرئة، أو مرض الانسداد الرئوي المزمن، أو الربو. تُسبّب الكحول أو المخدرات في الكثير من الأحيان ضبابًا في الدماغ، ويتمُّ اللغط أحيانًا بينه وبين مشاكل الذاكرة مثل مرض الزهايمر. إنّ تناولك لأنواعٍ مختلفةٍ من مضادات الاكتئاب، وأدوية خافضة للضغط، وحاصرات مستقبلات بيتا، ومضادات الهيستامين (بينادريل)، تسبّب أيضًا الضباب لذاكرتك. تحقق من معدّلات الـ ب6، والـ ب12، ومستويات حمض الفوليك. تساعد فيتامينات الـ ب6 والـ ب12، وحمض الفوليك عقلك على خلق ناقلٍ عصبيٍّ مهمٍّ للمزاج والقلق والانتباه والذاكرة. وإذا كنت تلجأ للكحول لعلاج الأرق، ستسوء ذاكرتك. اسأل طبيبك عن مكملاتٍ غذائيةٍ أُخرى وأعشابٍ وأدويةٍ أخرى لمساعدتك على النوم. وإذا عانيت ولا زلت تعاني من الألم أو الحساسية، احرص على مراجعة الصيدلي أو الطبيب لتفقّد أدويتك ومعرفة ما يُسبب لك الاكتئاب أو مشاكل في ذاكرتك أو كليهما.

الشيخوخة

ما الفرق بين الشيخوخة ومرض الزهايمر؟ عند الإصابة بمرض الزهايمر، تتراجع وظيفة الدماغ وتُنشأ لويحاتٍ وتشابكاتٍ في الحُصين في شبكاتٍ محددةٍ في الدماغ. بعض أشكال مرض الزهايمر التي تتطور في وقتٍ مبكرٍ من الحياة هي وراثيةٌ، ومرتبطة بالجين APOE4. نعم إنّه الجين عينه المرتبط بالكوليسترول وأمراض القلب. إنّ خطر إصابتك بالزهايمر مرتبطٌ بالكوليسترول وأمراض القلب. لكن غالبية الإصابات بمرض الزهايمر غير وراثية.

إنّ تطور مرض الزهايمر في وقتٍ لاحقٍ في الحياة، مرتبطٌ بعواملٍ متعددةٍ، كالسموم البيئية والأمراض والإجهاد والصدمات الجسديّة والعاطفيّة.

نحن قادرون على التّقدم في العمر بطريقةٍ عاديّةٍ. أمّا شيخوخة الدماغ لديها القدرة عادةً على التعلم مدى الحياة. تقوم وظيفة أدمغتنا على تجميع المعرفة على مرّ الزمن والاستفادة من التجارب. حسنًا. يفقد البعض منّا خلايا دماغه مع التقدّم في السن، لكننا اعتدنا على هذا الأمر منذ ولادتنا. الأمر شبيه بالخزّاف الذي يزيل قطعًا غير أساسيّة من الطين عندما يُصمّم إناءً. لقد تبرمج دماغنا منذ الولادة على القيام بعمليّة تُعرف بالإستماتة. تقوم هذه العمليّة على قطع الاتصالات التي تشوّش تفكيرنا. أنت بالطبّع تعرف ماذا يعني أن تتحدث مع أشخاصٍ يتناولون تفاصيل غير ضروريةٍ في أحاديثهم. تارةً يتكلّمون عن هذا، وتارةً عن ذاك. فعقلهم مشوّشٌ. إنّ دماغك مبرمجٌ على التخلّي عن الإتصالات غير الضروريّة حتّى تتمتّع بالحكمةِ. لذلك علينا دومًا أن نحمي غالبيّة خلايا دماغنا والحفاظ عليها وتقديرها وتغذيتها وتعليمها وبناء علاقاتٍ صحيّةٍ. ولكن، كّلما طال عمرنا، تعرضنا للسموم البيئية، والمرض، والإجهاد، والصدمات النفسيّة. لذلك جميعنا بحاجةٍ إلى آلياتٍ لتحديد آثار العوامل والظروف، وتجارب الحياة الجيّدة والسيّئة على كوكب الأرض. لذلك قم بارتداء خوذةٍ عند ركوب دراجتك طالما حييت.

إذًا، الأمرُ صحيحٌ. كلّما تقدمت في السن، كلما زاد خطر إصابتك بمرضٍ عقليّ. وتزداد هذه الخطورة مع تقدمك في السن. ولكن الشيخوخة تشمل زيادةً في كمية الاتصالات بين خلايا أدمغتنا، وزيادة في الأسلاك بين مناطق الدماغ عند بلوغنا سن السبعين وما فوق. يعتقدُ معظم الناس أن جزءًا من الشيخوخة مبنيٌّ على فقدان ذاكرتهم. لكن الأمر بعيدٌ كل البعد عن الحقيقة.

قِ نفسك من الخرف

جميعنا نملك قدرةً على التقدم في السنّ بشكلٍ جميلٍ. والطريقة التي يشيخ بها الناس مختلفةٌ. كلّ شخص يمرّ بمرحلةٍ بحيث لا يدق الحظ بابه. في حين يتوتّر بعض الناس بشكلٍ كبيرٍ، يملك الآخرون مهاراتٍ أفضل للتعامل مع الضغوط. يتّبع بعض الناس حميةً غذائيّةً صحيّةً؛ ويتناول بعضهم الآخر السموم. ويتمتّع أشخاصٌ آخرون بقدرٍ أكبرَ من المرونة في التعامل مع مآسيهم وصدماتهم الفريدة وإعادة صياغتها. مع التقدّم في العمر سيملك كلّ شخصٍ القدرة على التعلّم، وإحداث تغييرٍ في تفكيره وطبعه. يمكنك تغيير وتحويل كل ما حدث لك حتّى في عمر السبعين والثمانين والتسعين. من يعلم؟ ومن قال إنّه لا يمكنك تعليم الكلب خدعًا جديدةً. هل يقومون فعلاً بإجراء دراساتٍ عن الكلاب؟ لا أعتقد ذلك. في الحقيقة، لقد قاموا بتعليم أشخاصٍ يعانون الخرف بشكلٍ خفيفٍ أو معتدلٍ. علّموهم كيفيّة تعلّم أمورٍ جديدةٍ، ولاحظوا لاحقًا تحسنًا في حالتهم.

كيف تحدّ من الخرف؟

- أوّلاً، قم بمعالجة الحزن والكآبة اللذين عشتهما طوال حياتك. قم بزيارة مستشارٍ للحصول على الدعم الكافي في حال خسرت الكثير من الأشخاص في حياتك. أنت تحتاج إلى الجلوس برفقة شخصٍ كسوزان. فيستمع إلى حديثك ويساعدك على التحرّر من حزنك. إنّ صمتك خلال هذه الفترة الطويلة، يساعد على أن يتغلغل الحزن في جسدك. فبالإضافة إلى الخرف، تؤكل الناقلات العصبية، ويزيد الالتهاب في الأوعية الدموية، وتشهد أنواعًا مختلفةً من الاضطرابات التنكسية في جسدك. توقّف عن الاهتمام بغيرك لتنسى حزنك. إنّ إخفاء الإنسان حزنه عن الآخرين صعبٌ للغاية. يُسبّب لك الإنغماس بالتشويق والشعور بالنشوة لحماية نفسك بعد فترةٍ من الوقت، إلى إدمانٍ وهروبٍ. لذلك اطلب المساعدة قبل أن تصاب باكتئابٍ شديدٍ. الاكتئاب على المدى الطويل وإطلاق الكورتيزول له تأثيرٌ سيءٌ على دارات ذاكرة الدماغ.

- إذا واجهت مشاكل في النّوم، اطلب من الطبيب أو مساعد الطبيب أن يقدّم لك بعض الأدوية الغذائية والمكملات الغذائية والأعشاب أو غيرها من المواد. الوقت غير مناسبٍ لتستيقظ أثناء الليل. أنت تحتاج إلى علاج نوم حركة العين السريعة. فهذا العلاج يجعل دماغك الذي يصنع الناقل العصبيّ الدقيق الأستيل كولين ليحثّك على النوم. نعم، لقد ذكرت هذه الفكرة في الفصل الأوّل. وها أنا أكرّرها مجدّدا بسبب أهميّتها الكبرى.

- لا تتناول كميّات كبيرة من الفيتامين (أ) أو (د) حتى لو سمعت أنّها تخفّف من خطر إصابتك بالسرطان. ومن المفارقات أن تتناول كمياتٍ مفرطةٍ من هذه الفيتامينات القابلة للذوبان في

الدهون لأنّها تُضعف ذاكرتك. لذلك، قم بالاستعانة بشخصٍ لتتحقّق من وظيفة الكلى والكبد، ومن نسبة السكر في الدم، وللتأكد من توازنها لأن هذه التغيّرات عبارةٌ عن أشكالٍ خفيةٍ في الكيمياء الحيوية للدماغ والجسد والتي تُشعرك بضبابٍ في دماغك. حان الوقت لتستعين بمدرّبٍ ليساعدك على ممارسة الرّياضة بانتظامٍ. تساعد ممارسة الرّياضة على تدفق الدم في الأوعية الدموية في الدماغ فيصبح ضغط دمك صحيًّا أكثر. إذ تساعدك ممارسة الرّياضة بانتظامٍ على خفض نسبة السكر في الدم، والحد من خطر الإصابة بمرض السكري، والتقليل من خطر الخرف المرتبط بالأوعية الدموية، والتي تُسمى بالخرف الوعائي.

- تناول حبة أسبيرين مرةً في اليوم. مما سيمنع حدوث السكتة الدماغية الصمّيّة التي تسبب فقدان الذاكرة. تحدث مع طبيبك لتتأكّد أنّها غير مضرّةٍ.

- إذا كنت تتناول ستاتين لخفض الكولسترول لديك، خذ الإنزيم Q10 من 400 إلى 600 ملليغرام يوميًّا. تُعرف الستاتين بقدرتها على خفض الإنزيم Q10.

خذ بعين الاعتبار القائمة التالية من المكملات الغذائية التي تجعل عقلك أكثر حديّةً وتحسّن ذاكرتك:

- يوصى بأخذ 500 ملليغرام من الأسيتيل الكارنتين ثلاث مرات في اليوم. إنّ الأسيتيل الكارنتين مضادٌّ للأكسدة. إذ يحمي خلايا الدماغ من الموت. ويساعد الإنسان المصاب بمستوى خرفٍ معتدلٍ وقليلٍ أن يشعر بتحسّنٍ في ذاكرته.

- يوصى بأخذ 500 إلى 2000 ملليغرام من البيراسيتام سيتيكولين في اليوم. على الرغم من جدليّة الأمر، يساعد البيراسيتام سيتيكولين عقلك على خلق ناقلاتٍ عصبيةٍ للذاكرة، أي أستيل كولين. كما يُعتبر البيراسيتام سيتيكولين محسّنًا معرفيًّا. هو قادرٌ على إصلاح الأغشية العصبية للخلايا التي تضررت سابقًا بسبب الصدمة، والسكتة الدماغية، والسموم، والشيخوخة.

- يوصى بأخذ 2000 وحدة من الفيتامين (ه)

- يوصى بأخذ 1000 ملليغرام من حمض الدوكوساهكساينويك ثلاث مرّاتٍ في اليوم. قد يساعد زيت السمك الأشخاص الذين يعانون من ضعفٍ إدراكيٍّ معتدلٍ ومستوياتٍ معتدلةٍ من الخرف. كما أنّه يُحسّن الذاكرة القصيرة الأمد والذاكرة العاملة.

- يوصى بأخذ 0.8 ملليغرامًا من حمض الفوليك في اليوم و20 ملليغرامًا يوميًّا من

الفيتامين ب6. و0.5 ملليغرام من فيتامين ب12 يوميًّا. فهي تساهم في تقليل انكماش حجم الدماغ، خاصةً في مناطق الذاكرة التي تميل إلى الانكماش خلال الإصابة بمرض ألزهايمر.

- يوصى بأخذ 5.6 ملليغرام من الكوبالامين و600 ملليغرام من الأسيتيل سيستئين. وتبيّن أنّ هذه الأدوية مفيدةٌ للأشخاص الذين يشعرون بالقلق إزاء فقدان ذاكرتهم في وقتٍ مبكرٍ أو الأشخاص المعرّضون لسكتاتٍ دماغيّةٍ صغيرةٍ.

- هرمون الاستروجين- استشر طبيبك بخصوص خطر إصابتك أو إصابة أحد أفراد عائلتك بسرطان الثدي أو بطانة الرحم. أمّا إذا كنتِ مصابةً بالفعل بسرطان الثدي، أو المبيض، أو سرطان بطانة الرحم، عليكِ أن تتجنبي الهرمونات تمامًا. لكن في نهاية المطاف القرار يعود إليك وإلى الطبيب المعالج.

- يوصى بأخذ 625 ملليغرامًا من الجنسنج السيبيري مرة يوميًّا. فهو يساعد دماغك على إفراز الأسيتيلكولين، أي الناقل العصبي للذاكرة. كما يُساعد أيضًا على حماية الخلايا العصبية في الدماغ.

- يوصى بأخذ 120 إلى 240 ملليغرام من الجنكة التي تُساعد الناس في منتصف عمرهم والذين يشكون من مشاكل قليلةٍ في الذاكرة. كما أنّ الجنكة تُساعد أيضًا على زيادة مستويات الأستيل وتُحسن الذاكرة والتركيز.

- يساعد الزنك والسيلينيوم والألفا توكوترينول على منع الالتهابات في الدماغ عن طريق "مص" الجذور الحرة التي تُسبب موت الخلايا العصبيّة خلال الإصابة بمرض الزهايمر.

التقدم في السن مع احتمالٍ وهدفٍ

من المهم أيضًا خلق النمو والتغيير، والتعلم مدى الحياة، لحماية دماغك من الخرف. احرص على التعلّم في مختلف المجالات في الحياة. لا يقوم الأمر على حلّ الكلمات المتقاطعة أو السودوكو. سواء كنت تتحدّى نفسك في تعلم لغةٍ جديدةٍ، أو تتعلم كيفية التنقل عبر استخدام الخريطة، أو حلّ الأحجية، من المهم أن تتحدى نفسك في حقولٍ متعددةٍ، سواء على كوكب الأرض أو خلاف ذلك. لا تحصر علاقاتك في دائرة أصدقائك فحسب. بل وسّع دائرتك وانضمّ إلى جماعةٍ معيّنةٍ. حتى لو لم تكن في السابق "عضوًا في فريق"، انخرط في بعض الرياضات الجماعية. احضر دروسًا للرقص حتّى لو

لم تكن بارعًا في الرّقص.

غيّر طريقتك في تنظيم منزلك والخطة المتّبعة فيه. أمّا إذا كنت إنسانًا معتادًا على عاداتٍ معيّنةٍ، حاول تغييرها. هل ترغب في أن تتشبّث برأيك أو أن تكون متزمّتًا في تفكيرك؟ عيّن شخصًا ليُغيّر درج جوربك. قم بتغيير شكل خزانتك، حتى لو وضعت كلّ التعاليق في الاتجاه المعاكس (صدّقني، أنت ترغب في القيام بذلك أكثر منّي).

اشترِ جرائد مختلفةً. إذا اعتدت على شراء صحيفة بوسطن غلوب، استبدلها بصحيفة نيويورك تايمز. للأسف ستكون الطباعة والكلمات صغيرة الحجم! لذلك اشترِ عدسةً مكبرةً. إذا اعتدت على قراءة كتبٍ ذات غلاف سميك، استبدلها بحاسوبٍ الكترونيّ صغيرٍ يُعرف بالكندل. وإذا كنت تخاف من التكنولوجيا، اطلب المساعدة من أي مراهقٍ. لا تقل:" أنا لا أحب التكنولوجيا". عليك أن تتماشى مع العصر وإلّا سبقوك بالتطوّر. هل ترغب في الوصول إلى هذه الحالة؟ التعلم يساهم في تمرين الخلايا في الحُصين، وهو سلوكٌ يُساعد على مكافحة الخرف. إذا امتلك أحد الأطفال في عائلتك أو في الحي الذي تعيش فيه، البلايستيشن أو الزبوكسيس أو إحدى أحدث ألعاب الفيديو، تعلم منهم كيفية استخدام هذه الألعاب، أو قم بشراء واحدةٍ منها. ستشعر في البداية أنّ الأمرَ سخيفًا. وستشعر عندما تستخدم جهاز التحّكم أّن أحدهم يتحدّاك فكريًّا. ستشعر بالانزعاج بشكلٍ خاص عندما ترى طفلاً يبلغ من العمر 8 أعوامٍ أو 12 عامًا يستخدام نفس الجهاز بدون أن يواجه أيّ مشكلةٍ على الإطلاق. لكن، خذ بعين الاعتبار الآثار الطُبيّة للمسارات الجديدة التي تأخذ مكانًا في دماغك. فإحساسك بالخجل والجهد الكبير الذي بذلته يساوي ذَهَبًا. فبهذه الطريقة أنت تساهم في خفض خطر الإصابة بالخرف. ستشعر بالرضا لأنّك تملك ثلاثة من لعبة البلايستيشن وGame Boy. ينظر الناس إلي بغرابةٍ. لكنّني لا أهتم. قم بتعلّم لغةٍ مختلفةٍ. تعلم الاسبانية. تعلّم حروف أبجديّةٍ جديدةٍ. حاول القيام بذلك على الرّغم من صعوبة الأمر. استمع وتحدّث مع شخصٍ ذو رأيٍ سياسيّ مختلفٍ. قد يكون الأمر بغاية الصعوبة. هل لاحظت أنّني لم أطلب منك تغيير مواقفك السياسيّة، بل طلبت منك أن تستمع وتتحدّث إلى آراء الآخرين. حاول أن تكتشف كيف توصلوا إلى موقفهم هذا.

إنّ التطوع أيضًا في مأوى قريب حيث الكثير من الأقليات يميلون إلى التجمع، يساعدك على تعلم لهجاتٍ مختلفةٍ. فتتعلم جملةً واحدةً أو عبارةً واحدةً من مختلف الأشخاص، فتصبح متعدد اللغات. إذا كنت تفقد سمعك، قُمْ بتركيب سماعة أذن. إذا كنت تفقد بصرك، الجأ إلى طريقةٍ مختلفةٍ لتستعيد الرؤية، حتى لو لجأت إلى نظام البريل. أمّا إذا كنت تفقد إحساسك، هذا دليلٌ على إصابتك بنسبةٍ كبيرةٍ من الخرف. إنّ الوقت غير مناسبٍ لترفض أن تبدو مُسنًّا لأنّك تعاني مشكلةً في سمعك.

استأجر سيارةً وقم بجولةٍ حتى تضيّع طريقك. فالأمر يُساعدك على ممارسة مهاراتٍ ثلاثيّة الأبعاد. عندئذٍ، ستجد نفسك في مكانٍ رائعٍ. اركن سيارتك وتناول وجبةً في مكانٍ لم تزره من قبل. لا تخف من مقابلة أشخاصٍ جديدين وارتكاب الأخطاء. بل اختلط مع مجموعاتٍ روحيّةٍ محليّةٍ ومجموعاتٍ ترفيهيّةٍ ومهنيّةٍ.

لا تتقاعد من عملك. لا ترتكب هذا الخطأ الكبير. يقول بعض الأشخاص:" لقد عملت جاهدًا ولوقتٍ طويلٍ. حان الوقت لأتقاعد". وتشير الكتابات إلى أن بعد مرور خمس سنواتٍ على تقاعدك ستزيد خطورة إصابتك بالخرف والسرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية. لذلك بدلاً من التقاعد، قل إنّك "أنتهيت من هذه المهنة وإنّك تبحث عن مهنةٍ أو حرفةٍ أُخرى". أنا لا أطلب منك أن تستبدل عملك بدوامٍ كاملٍ (من الساعة التاسعة حتّى الخامسة). لكن تسكّعك حول المنزل وانتظارك لشريكك حتى يصبح يتفرّغ لك، هو أمرٌ يشير إلى أنّك تمشي على سكّة الخرف.

اقضِ وقتك مع أشخاصٍ من مختلف الأعمار. قد تشعر في البداية بعدم الرّاحة. لا بدّ أنّك سمعت بالمثل التالي: "الطيور على أشكالها تقع". لكّنك لا ترغب أيضًا في أن تصاب بالخرف كهؤلاء الأشخاص. إنّ وجودك برفقة أطفالٍ وراشدين في الوقت نفسه سيساعدك على التقدّم بسرعةٍ ومواكبة الأحداث والتطوّرات. أمّا عندما تكون برفقة المسنّين ستسعى إلى مساعدتهم على السّير بسرعةٍ. تساعد الأنشطة المتعددة الأجيال في الحفاظ على مرونة الدماغ والجسد.

2. القلق والصدمة والذاكرة

هل واجهت صدمةً عاطفيةً أو جسديّةً خلال فترة طفولتك؟ هل تواجه اليوم مشاكل عائليّةً أو ماليةً أو مهنيّةًً؟ إذا كان الأمر كذلك، قد تزيد هرمونات التوتر أي الكورتيزول والإدرينالين نسبة المشاكل في الذاكرة. ذكرت سابقًا أنّ الذاكرة نوعان. الحُصين التّي توقّف عمل ذاكرتك والمعلومات التي نتكلّم عنها. واللوزة الدماغيّة التي تُعتبر ذاكرة الجسد عندما تكون الأحداث من حولك مخيفةً ومؤلمةً وكارثيةً. تتولى اللوزة الدماغيّة دور الحُصين. خلال الصدمة، تُثير اللوزة الدماغيّة الذعر والغضب في جسدك عبر الوِطَاء والهرمونات. وماذا تكون النتيجة برأيك؟ أثناء الصدمة، ستشعر في البداية بالذعر والغضب، ثم بالخدر. لكن مع مرور الوقت، إذا كانت الصدمة قويّة، تحوّل الوِطَاء والهرمونات الألم إلى ذكريات للجسد. إذا مررت لاحقًا بحالةٍ ذكّرتك بصدمةٍ عشتها بالماضي، ستتشعر بنعمة وسعادة عدم الإدراك. لكنّ جسدك لن يشعر بهذا الإحساس.

أمّا من الناحية الطبية الحدسيّة، حتى لو شعرت أنّ شريكك أو الحي الذي تعيش فيه أو أسرتك بمثابة ‘‘وطنٍ’’ لك، قد تتوافق الذاكرة الرضحيّ مع فكرتك حول ‘‘الوطن’’. قد تشعر بالإلفة وبالراحة العاطفيّة، لكن لن يشعر جسدك بالإحساس نفسه.

من الناحية الطبية الحدسيّة، يكون جسدك صوت إنذار لأعضاءٍ متعددّةٍ، مما يتيح لك إعادة النظر في سلامة صحّتك. في حال تعرضنا لصدمةٍ في السابق، قد نواجه صعوبةً في فهم معنى العائلة الآمنة إذا عشنا في جو عائلةٍ متعسفةٍ. ولن نتمكّن من بناء علاقةٍ آمنةٍ بدقةٍ إذا واجهنا في السابق سلسلةً من العلاقات السّيئة. وقد نعاني عجزًا بصريًّا أي قصرًا في رؤية ما هو ممكنٌ مهنيًّا إذا كنا نقوم بأكثر من عمل أو إذا كان مدرائنا متعسفين أو في حال فصلنا من عملنا.

إذًا، ماذا علينا أن نفعل إذا شهدت دارات الذاكرة في الدماغ والجسد تغيّرًا بعد الصدمة. بالإضافة إلى الحلول في القسم التالي، قد ترغب كأيّ شخصٍ ضريرٍ في استعارة عينين. قد تحتاج أيضًا لبقية حياتك إلى اقتراض إدراك شخصٍ وحكمته لرؤية أي مجموعةٍ من الناس أكثر صحةً للانضمام إليها. قد تحتاج إلى منظور متوازن لمدرب أو معالج نفسي، أو كلب متدرّب على مرافقة الضريرين، لإرشادك ودعمك لاختيار الزملاء المناسبين لك والمهن المناسبة. هل من الممكن، من خلال العلاج النفسي و’’العمل من خلال قضايانا’’، أن نقول لأنفسنا:’’ أنا قادرٌ الآن على الاختيار بحكمةٍ أكبر بعد ارتكابي للأخطاء المهنية والعاطفيّة نفسها لعشرات السنين. قد يكون الأمرُ ممكنًا. وهناك طريقتان للنظر إلى الأمر. من أجل أن تحقق هذا الهدف، أنت بحاجةٍ إلى الدعم البصري من مستشار يُساعدك في اتخاذ الخيارات الصحيحة. لأنّك إذا استمرّيت باتخاذ الخيارات التي تسبب لك الصدمة، ستزيد مشاكل الذاكرة في الدماغ والجسد أكثر. لكن الأشخاص الذين يعانون من صدماتٍ قويةٍ، يبين العلم لنا أنه قد يكون هناك نطاقًا أوسعَ لإعادة ترتيب الرؤية ودوائر الذاكرة في أدمغتهم التي تساعدهم في التعرّف على العلاقات والفرص بدقةٍ. جزءٌ من التقدّم في العمر بحكمةٍ عبارةٍ عن قبول الإنسان لقدراته بسعادةٍ مع تعلم المرء كيفيّة الحصول على مواهبٍ جديدةٍ. على سبيل المثال، أثناء كتابتنا لهذه السطور يبلغ الضرير ستيفي واندر سبعين عامًا. إنّ العمى القشري الذي أُصيب به، جعله يفقد قدراته البصرية. لكنّ ساهمت هذه الإصابة بتطور قدرته الموسيقيّة وعبقريته الموسيقية طوال حياته.

هذا الرجل ضريرٌ. لم أتوقّع أن يقول في يومٍ من الأيام ما يلي:’’ إذا تلقيّت العلاج النفسي المناسب قد أستعيد نظري لأنّني ‘‘عملت جاهدًا أثناء مواجهتي هذه المشكلة’’.

هذا الشيء يزيد الأمر سوءًا. بإمكاننا معالجة آثار الصدمة في الدماغ والجسد، أو القضاء على

بعض الأمراض ومعالجتها والشفاء منها. إلا أنه لا يمكننا أبدًا أن نمحي تأثير ذاكرتنا أو الصدمة في حياتنا. تؤثّر هذه المشاكل المؤلمة في دماغنا وفي ذاكرتنا بنفس الطريقة التي نتحدث فيها الآن. فالطريقة الوحيدة لمساعدة ذاكرتنا هي أن نتلقّى المساعدة. فعلينا أن نتقبّل ونحبّ أنفسنا كما نحن للصّمود أمام الصدمة.

خذ بعين الاعتبار الأسئلة التالية لتعرف إذا واجهت القلق والصدمات التي تؤثر في الدارات الخاصة بذاكرتك.

أعراضٌ عاطفيّةٌ

- واجهت الاضطراب والقلق لدرجةٍ غير محتملةٍ لفتراتٍ طويلةٍ من حياتك
- شهدت حدثًا أو أحداثًا مرتبطةً بالإرهاب متسائلاً كيف بقيت على قيد الحياة
- شاهدت أحد أفراد أسرتك يواجه مأساةً ويعاني صدمةً مروعةً، فشعرت بالعجز والذنب بسبب عدم قدرتك على مساعدته.

بعض الأعراض التي تظهر في الجسد

- قشعريرة بردٍ أو الإصابة بالحمى
- ضربات قلبٍ سريعةٍ
- الدوخة والدوار
- زيادة الاضطراب، والرجفة والإرتعاش والخدر والوخز
- صعوبةٌ في ابتلاع حبوب الدواء
- أعراضٌ جانبيّةٌ نتيجة تناول بعض الأدوية والأعشاب والمكمّلات الغذائيّة

إن صاحب العلاقة هو وحده من يستطيع ملاحظة هذه الأعراض المرتبطة بالاضطراب والقلق اللذين يجعلانه ينسى أكثر.

إذا كنت من الأشخاص المتوترين الذين يعانون فرطًا في الحساسية العاطفية والحدسية، قد يُسبب توترك في أن تقوم ذاكرتك بأداءٍ ذات كفاءة أقلّ. لكن، قد يكون هذا القلق الذي تشعر به عنصرًا من العناصر التي تحثّك على المكافحة للحصول على ذاكرةٍ فعالةٍ وقويّةٍ. بعد أن تعرّفت على هذه الحالة، اقرأ الأقسام الأخرى في هذا الفصل. ستساعدك على إيجاد حلولٍ أخرى للاستفادة من فكرك وحكمتك.

تيري: الصدمة والذاكرة

اتصّلت بي تيري التي تبلغ من العمر ثمانية وخمسين عامًا، شاكيةً من فقدان ذاكرتها وضباب دماغها.

القراءة الحدسية

بعد الاطّلاع على حياة تيري، لاحظت أنّها فقدت شخصًا عزيزًا عليها في الماضي. ولطالما شعرت بالقلق بشأن البقاء وحدها. هل فَقَدَتْ أحد والديها؟ هل رحل أحد أفراد عائلتها؟ أيًا كان الأمر، بدا أن دماغ تيري وجسدها يعانيان من اليقظة المفرطة. وهو شعورٌ بالقلق بأن العالم غير آمنٍ، وأنّ الناس سيتخلون عنها في أي وقتٍ. وبدا في الآونة الأخيرة، أنّ تيري تعيش هذه الصدمة مجدّدًا. فقد فقدت أحدهم مجدّدًا. الأمر في حد ذاته ليس مأساةً، بل مشكلةً متفاقمةً. فهذا الحدث ذكّرها بفراقٍ أو خسارةٍ سابقةٍ في حياتها. شعرتُ بأن تيري واجهت "صدمةً عاطفيّةً".

الجسد

بعد فحص دماغ تيري لاحظت مشاكل في التركيز والانتباه. هل كانت الهرمونات السبب وراء هذه المشاكل؟ أم الهلع؟ لاحظت ألمًا في صدرها وصعوبةً في التنفّس. يبدو أن الإدمان تتوارثه الأجيال في عائلة تيري. هل كانوا مدمنين على شرب الكحول؟ أم على الأكل؟ لم أكن متأكّدة. لاحظت تغيراتٍ خفيّة في هرمون الاستروجين والبروجسترون والكورتيزول والأنسولين الذي جعل دماغها يتشوّش أكثر. وأخيرًا، لاحظت حزنًا ومشاكل في نومها.

الحقائق

تيري مهندسةٌ داخليّة. كانت تستغرق وقتًا إضافيًّا لإكمال مشاريعها العمليّة. فاشتكى الزبائن من تأخرها بتسليم المشاريع. لم تكن تيري قادرةً على الالتزام بجدول عملها. فبدأت تنسى بعض تفاصيل مهمّاتها. توفّيت والدتها عندما كانت في الرابعة من عمرها. وفارق والدها الحياة مؤخّرًا جراء أزمةٍ قلبيةٍ. لم تتذكّر تيري خلال طفولتها تفاصيلاً مرتبطةً بموت والدتها. فهي لم تعتبر موت والدتها موضوعًا ذات أهميّة كبرى. اعترفت أنّها لجأت إلى الكحول لمعالجة القلق والأرق وتلقّت علاجًا للإدمان لمدة عشرين عامًا. بعد مرورها في الآونة الأخيرة بفترة اليأس، واجهت صعوبةً في النوم. وبعد أن واجهت مشاكل طويلة بعلاقاتها، آمنت تيري أنّ الأمر الوحيد الذي تثق به حقًّا هو نجاحها في عملها. لكنّها فشلت في الآونة الأخيرة في هذا المجال أيضًا.

الحلّ

إذا تعرّضت في السابق لصدمةٍ خطيرةٍ، قد يتم تشخيصك بما يعرف باضطراب الكرب التالي للرضخ والقلق والاكتئاب واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. في هذه الحالة، احصل على تقييمٍ نفسيّ لذاكرتك، حتى يتمكن المختصون من اكتشاف الجوانب في ذاكرتك التي يعود سبب وجودها إلى القلق، وتلك التي يعود سبب وجودها إلى مشاكل وظيفيةٍ تنفيذيةٍ أماميةٍ، واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، و/أو اضطراب الكرب التالي للرضخ. سيوفّر لك عالم النفس العصبي علاجًا معرفيًّا لجميع هذه الاضطرابات. للتعرّف على المزيد من الحلول، راجع الفصل الأوّل الذي يتناول موضوع الاكتئاب، والفصل الثاني الذي يتناول القلق واضطراب الكرب التالي للرضخ، والفصل الرابع الذي يتناول اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

لا يقوم العلاج الأول لصدمة الدماغ وتأثيره في الذاكرة على التفكير فيها باستمرارٍ. الأمر شبيهٌ بقيام الإنسان بلمس جرحه وتقشيره. فكلّما قام بذلك، زاد عمق الجرح. بالإضافة إلى ذلك، ليس من الضروري أن تتذكّر الصدمة التي تعرّضت لها حتّى تشفى. قد يكون أمرًا مريحًا وجيدًا أن تدرك ما حدث لك، وكيفية تأثير هذا الحدث في دماغك ومزاجك وعلاقاتك، لكنه لا يقدّم لك مهاراتٍ لتتجنب اتخاذ الخيار عينه مرارًا وتكرارًا. إنّ كشفك عن الصدمة على مرّ سلسلةٍ من السنوات من خلال التحدّث عنه مرارًا وتكرارًا، يشبه انجذاب العثة إلى اللّهب. فيعتاد دماغك على تكرارها. وكلما تحدثت عن الصدمة على مدى العقود، كلما ترسّخت هذه الذاكرة في دماغك وجسدك. فتزيد فرصتك في إيجاد نفسك عن غير قصدٍ وبدون وعيٍ أنّك غير قادرٍ على اتخاذ خياراتٍ صحيةٍ في العلاقات والأموال والعمل. سوف تحتاج إلى العلاج المعرفي السلوكي أو الجدلي السلوكي المتخصص لكسر الحلقة بين

الصدمة، واللوزة الدماغيّة، وعاداتك، وصحتك. وإلا، ستكون حياتك عبارةً عن مسلسلٍ تلفزيوني طويلٍ وفاشلٍ. وستتيح لك أعراض هذا المرض المزمن أن تدرك وقوعك في هذا الطريق الخطر مرةً أخرى.

قد يكون علاج إزالة الحساسية لحركة العين وإعادة المعالجة مفيدًا لهؤلاء الذين تعرضّوا لصدمةٍ بطريقةٍ أو بأخرى قد تغير طريقة تعامل الدماغ مع الذكريات المؤلمة. يمكنك اللجوء إلى المكملات الغذائية والأعشاب التقليدية والأدوية لعلاج القلق، مثل نبات العبعب المنوم، أو عشب الجذر الذهبي أو هيدروكسيتريبتوفان 5، أو غيرها من الأعشاب (انظر الفصل الثاني). بالإضافة إلى ذلك، قد ترغب باللجوء إلى زهرة الآلام أو بلسم الليمون أو المغنيسيوم لمساعدتك على النوم. عالج الاكتئاب (انظر الفصل الأوّل) من خلال المكملات الغذائية أو الأدوية. إذ يقوم الاكتئاب المزمن بالتشويش على وظيفة الفص الجبهي التنفيذية لدماغك. وبالتالي يصعبُ عليك استرداد ذاكرتك. (راجع حالة المريض السابقة).

الثوابت

أصدرت لويز هاي عدّة كتبٍ حول الأشخاص الذين يغفرون أخطاء الآخرين بعد تعرضهم للأذى من قبل والدتهم، أو والدهم، أو مدربهم، أو أصدقائهم، أو شقيقاتهم، أو أحبائهم... وتقول لويز: "أعلم أنك ترغب في تغيير الجميع وكل الأمور من حولك. لكن الأمور لا تجري بهذه الطريقة. إذا تعرضت للأذى في الماضي، وتريد تغيير حياتك، عليك أن تقوم بهذا التغيير لوحدك".بالنسبة إلى لويز، إذا كنت ترغب في الشفاء من الصدمة، لا يمكنك النظر إلى الماضي وإلى عائلتك، وأصدقائك، أو الأشخاص الذين أساءوا إليك. نعم، إنّ اعتذارهم أمرٌ رائعٌ، لكن في الكثير من الأحيان الاعتذار البسيط، أو الاعتذار المطول، لا يحسّن الأمور. وهل ينفع الاعتذار؟ بالطّبع لا. الشخص الذي عليه القيام بالتغيير ليشفى هو الشخص الذي تعرّض للأذى، أي أنت.

بالنسبة إلى لويز، على الإنسان أن يُغيّر معتقده من أجل الشفاء من الصدمة، وأن يطهّر عقله حتى لا تترك الإصابة أثرًا في المستقبل. لكن في بعض الأحيان لا يكون الأمرُ سهلاً . وتقول لويز:" الحياة بسيطة. فهي تقدم لنا بقدر ما نقدمّ لها". يتقبّل عقلنا الباطن كل نعتقد به. وتذكر أنّنا نتعامل مع الأفكار. والأفكار قابلةٌ للتغيير. تعلّمنا في طفولتنا عن أنفسنا، وحياتنا، وعن ردود فعل البالغين من حولنا. لذلك، فكّر بالأمر. في الماضي، إذا تعرضت لسوء المعاملة أو للأذيّة، كنت تقول إنّك تستحقّ هذا الاعتداء وإنّك غير محبوبٍ. أمّا الآن بإمكانك تغيير هذه الفكرة.

وتضيف لويز:" نلاحظ عندما نكبر أنّنا نميل إلى إعادة خلق بيئةٍ عاطفيّةٍ شبيهة بحياتنا المنزلية. ونميل إلى إعادة خلق علاقاتٍ شخصيةٍ شبيهةٍ بتلك العلاقات مع والدينا. إذا تعرّضنا لانتقاداتٍ كثيرةٍ خلال طفولتنا، سنلجأ إلى أولئك الذين يكرّرون هذا السلوك. إذا أُشيد بنا وأحبّنا الآخرون خلال طفولتنا، سنُعيد خلق هذا السلوك. لذلك، لا تضع اللوم على والديك. نحن ضحايا كوالدينا. فهما لم يتمكنا من تعليمك شيئًا لم يعرفاه. لو لم يعرف والداك كيف يحبّان نفسهما، لما علّماك حبّ نفسك. لقد حاولا التأقلم قدر الإمكان بالمعلومات التي يملكانها".

فكّر بالأمر قليلاً، فكّر كيف تربّى والداك. إذا أردت أن تفهم والديك أكثر، اسألهما عن طفولتهما. لا تستمع فقط إلى ما يتفوهان به، بل راقب تصرّفاتهما أثناء الحديث. واسأل نفسك: "كيف تبدو لغة جسدهما؟" أثناء قيامك بهذه الخطوة، لن تبطل غضبك أو الألم الذي تشعر به نتيجة الصدمة. بإمكانك أن تراقب تجارب ضحاياك وغضبك ووجعك ومعاناتك في الوقت عينه. هذا ما تعنيه "الجدل" في كلمة العلاج السلوكي الجدلي. أي أن تتمكن من رؤية نظريّتين مختلفتين تمامًا في الوقت نفسه.

يؤمن كل إنسانٍ في أعماقه أنّه "غير كافٍ". فجميعنا نعاني الكراهيّة الذاتيّة ونشعر بالذنب بدرجةٍ أو بأُخرى. هاتان المشكلتان نواجههما في حياتنا. وسنواجه صعوبةً في الشفاء إذا استمرّينا في إلقاء اللوم على الآخرين، ولم نتحمّل مسؤوليّة تجاربنا الخاصّة. لا يمكنك تغيير مسارك، بل يمكنك تغيير موقفك بشأن الماضي. كلّ ما مررت به في حياتك قد حصل في الماضي. وسيبقى في الماضي. لا يمكنك تغيير الواقع. لكن بمقدورك أن تغيّر أفكارك حول الماضي وردّ فعلك على الأمور التي قمت بها وكيفيّة تأثيرها في نظرتك إلى نفسك. إذًا الحلّ الوحيد للشفاء من ضباب الدماغ أو ألم الجسد هو المغفرة. حرّر نفسك وحرر الآخرين.

تنصح لويز بممارسة تمرين "الجدارة" المرتبط بعلاج المرآة. فتقف أمام المرأة وتقول:" أنا أستحق. أنا أستحق كلّ خيرٍ. أستحق كلّ الأمور الجيّدة. سأتخلّص الآن من كلّ الأفكار السلبيّة والمقيّدة. وسأتحرّر وأتخلّص من الحدود التي فرضها عليَّ والديّ. أحبهما، لكنّني سأتجاوزهما. لن أمتثل لآرائهما السلبيّة ومعتقداتهما المحدودة. أنا لست ملتزمًا بمخاوفهما أو تعصّبهما. أنا أتمتّع بالحريّة الكاملة وأدرك الأمور بوضوحٍ. الكون قادرٌ على تقبّل معتقدي الجديد. ولأنني أستحقها، سأتقبّل هذه الحياة الغنيّة بالفرح والسرورِ والامتنان. سأتقبّلها كما هي، بلا مُقابلٍ.

الذاكرة، والحوادث، والارتجاجات

والإصابة في الدماغ

وقعنا على رأسنا مرّات عدّة منذ أن خطونا خطواتنا الأولى. فيقوم عقلنا وجسدنا بوظيفتهما الطبيعيّة ليشفيان من الإصابة، سواء الإصابة بخدشٍ في ركبتنا أو كسرٍ في العظمة أو ضربةٍ بسيطةٍ على رأسنا بسبب الوقوع عن الأرجوحة أو بسبب الوقوع عن الدراجة الهوائيّة. للجسد والدماغ قدرةٌ على نسيان إهانةٍ أو إصابةٍ أو صدماتٍ نفسيّةٍ أو جسديّةٍ.

ما الذي يدفع بالإصابة على الرأس أن تُسبب مشاكل في ذاكرتنا؟ يعود الأمر إلى عوامل مختلفةٍ كالجينات ووضعنا الغذائي واستخدام المخدّرات أو احتساء الكحول. لكننا غير قادرين على الحدّ من تأثير بيئتنا أو سلوكنا علينا من أجل العودة إلى الحياة وإعادة توجيه أدمغتنا والشفاء من الإصابة. سواء تمتّعنا برغبةٍ كبيرةٍ بالتعلّم أو تربّينا في بيئةٍ غير مشجعةٍ للتعلّم، وسواء لجأنا إلى مصادر أخرى كالمكملات الغذائيّة والأعشاب والأدوية ومجموعةٍ متنوعةٍ من العلاجات، لن نحدّ من تأثير بيئتنا علينا. ويختلف تأثير الإصابة على الدماغ بين شخصٍ وآخر.

ما هي إصابات الدماغ ؟ يُعتبر الارتجاج في أضيق أشكاله إصابةً في الدماغ. بحيث تلقى المرء ضربةً قويةً ومفاجئةً على رأسه أو وجهه أو عنقه. سواء تعرّضت لحادث سيرٍ أو لإصابةٍ خلال حدثٍ رياضيٍّ، فالأعراض هي نفسها. إنّ فقدان الوعي، والتوتر، ورد الفعل البطيئ، والنعاس، والصداع، وضباب الدماغ، والاختلال في التوازن العاطفي، ليس سوى عددًا قليلاً من الأعراض. تُعالَج أعراض الارتجاج عادةً من تلقاء نفسها. لكن في بعض الأحيان، لا تظهر الكثير من أعراض الارتجاج على الشخص الذي أصيب بدماغه.

يعاني في الولايات المتحدة كل عامٍ، 1.7 مليون شخصًا إصاباتٍ في الدماغ من نوعٍ واحدٍ أو آخر. إذ لا يلجأ معظمهم إلى الطبيب. أمّا أولئك الذين يقومون باستشارة الطبيب، تبلغ التكلفة الإجمالية لرعايتهم في الولايات المتحدة 60 مليار دولار في العام 2000.

إذا كنت تشعر بالقلق بشأن تأثير إصابة رأسك في ذاكرتك، سواء تعرضت لهذه الإصابة نتيجة الإنزلاق أو السقوط، أو نتيجة إصابةٍ رياضيّةٍ أو حادث سيرٍ، اذهب فورًا إلى الطوارئ. بحيث يقوم الأطباء والممرضات بالفحوصات والاختبارات الضرورية والصور الشعاعيّة، لتحديد خطورة إصابتك. ويقدمون العلاج المناسب لك ويتابعون حالتك. وفي حال لاحظت بعد أشهرٍ أنك لا تزال "تتألّم" أو أنك مصابٌ بضبابٍ في دماغك، أو تواجه مشاكل في ذاكرتك، أو في حال ظهرت أعراض أخرى، قم بزيارة طبيب أعصابٍ واحصل على تقييمٍ عصبيّ نفسيّ لتركيزك ومعرفتك وذاكرتك. يقوم هؤلاء المحترفون بدراسة جهازك العصبيّ للتعرّف على كيفية عمل دماغك وأساس مشاكل ذاكرتك.

بالإضافة إلى أعراض الارتجاج التي ذكرناها سابقًا، ما هي المشاكل التي يواجهها الدّماغ بعد التعرّض لإصاباتٍ عدّة. نضع الكثير من الأعراض تحت عنوان الفص الجبهي في الدماغ. وقد تعرّفنا على هذه المنطقة من الدماغ في الفصل الرّابع الذي يتناول موضوع اضطراباتِ التّعلم.

- كما تذكر، تقوم وظيفة الفص الجبهي في الدماغ على كبح الفص الصدغي ومراقبته وتوجيهه في الأجزاء الحوفيّة المرتبطة بالعواطف وتنظيمها. لذلك سيواجه الشخص الذي يعاني إصابةً كبيرةً في الدماغ بعض التغييرات في شخصيته. يعود سبب ذلك إلى عمل الفص الجبهي والفص الصدغي معًا لبناء شخصيتنا وتصرّفاتنا وسلوكنا.

- بعد تعرضنا لإصابةٍ كبيرةٍ في دماغنا سواء في العمل أو في علاقاتك أو في شؤونك المالية أو مع أسرتك، تزيل في بعض الأحيان إصابة الفص الجبهي الكبت المعتاد الذي نحتاج إليه بهدف كبح نبضاتنا. قد يستجيب الشخص الذي تعرّض لإصابةٍ في دماغه بالتوتر والمزاجيّة والاكتئاب.

- قد يتحول إحساس المرء وقلقه بعد تعرضه لإصابةٍ في الدماغ إلى ذعرٍ. وقد يختبر حالةً غير مألوفةٍ. فلا يتمكن من التوقف عن التكلم بشأن ذعره. لن يفكّر بالموضوع كأي شخصٍ في حالة وسواسٍ قهريٍّ (انظر الفصل الثاني). بل سيستمرّ بالمثابرة. فيُنهي الموضوع ويتناوله مجدّدًا بالرغم من محاولة أفراد عائلته وزملائه وأصدقاءه تغيير الموضوع.

- بعد إصابة الدماغ، قد يُصعّب "كبح" الفص الجبهي على المرء السيطرة على مزاجه أو طبعه. فيجد الشخص المتوازن في السابق، بعد إصابته بالدماغ، أنّه يفقد توازنه بسهولةٍ. ويشعر أنّه قليل الصبر، إذ يتعكّر مزاجه ويفقد توازنه إذا تجاوزه أحدٌ خلال حركة مرورٍ كثيفةٍ. فيستغرق وقتًا طويلاً أمامك أو يصدر الكثير من الضوضاء.

- بعد التعرض لإصابةٍ في الدماغ، لا يعمل الفص الجبهي ومناطق التنظيم بكفاءةٍ. حتى لو تمتّعت في السابق بالكثير من التحفيز والمبادرة، ستجد صعوبةً بعد سلسلةٍ من الارتجاجات أو الإصابات في أن تكون فعّالاً كما اعتدت أن تكون. وستجد صعوبةً أيضًا في الانخراط مع الأصدقاء والعائلة، وفي السفر أو في إمضاء وقتٍ مسلٍّ. قد تشعر أنّ جسدك متيبّس. قد تضيع في تفاصيل عملك وتجد صعوبةً في تنظيم عملك، والتسوق، أو حتى في التخطيط للذهاب في رحلةٍ.

- وأخيرًا، عندما يتعلق الأمر بذاكرتك، قد تلاحظ (أو قد يُلاحظ الآخرون أكثر منك) أنك لست "حاد الذكاء" كما اعتدت أن تكون. قد تتذكر خلال تحدّثك مع أحدهم، القليل من التفاصيل التي

ذكروها. في حين يستمع الأصدقاء وأفراد العائلة للحديث ويتذكرّون تفاصيلاً أكثر منك. وفي حال لم تدوّن الملاحظات أو تكتب ما سمعته، ستدخل المعلومات من أذنٍ وتخرج من الثانية. أنت ببساطةٍ لا تتمكّن من أن تتذكر كل الأمور.

إذا ظهرت أي من هذه الأعراض أو جميعها، بعد خضوعك للتقييم النفسي العصبي، اقرأ القراءة التالية. لا تفقد التحفيز، فإصابة الدماغ أمرٌ شائعٌ. الكثير من الأشخاص المشهورين الذين يحقّقون نجاحًا كبيرًا رافقت إصابتهم حوادث سيئة. إذ تعلّموا أكثر من طريقةٍ لتزويد دماغهم بالتغذية والمكملات من أجل أن يعمل بشكلٍ جيدٍ. وبإمكانك أنت أن تقوم بالمثل. بإمكانك أن تشفي عقلك بعد التعرض لإصابةٍ في دماغك بهدف تحقيق الكمال من خلال الطب، والثوابت، والحدس.

فيفيان: ضربةٌ على الرّأس

اتصلت بي فيفيان التي تبلغ من العمر ثمانية و ثلاثين عامًا شاكيةً من مشاكل في الهرمونات.

القراءة الحدسية

حين نظرت إلى فيفيان، بدت مثالاً للصحة. لم تشكِ فيفيان من أي مشاكلةٍ صحيّةٍ من قبل. بدت إنسانةً قويّةً ذات روحٍ لا تُقهر. فتساءلت عن سبب لجوئها إلى هذه القراءة.

الجسد

بعد فحص دماغ فيفيان، اكتشفت سبب لجوئها إليَّ. بدا الأمر كضبابٍ كثيفٍ. رأيت مشاكل في التركيز، والانتباه. وبعض التشتت. لاحظت أنّ فيفيان تواجه مشاكل في العمل. رأيت أنّها تركّز على تفاصيل غير مهمّةٍ بدلاً من التركيز على الجزء الأهم من المشروع. بالإضافة إلى مشاكل في تحديدها للأولويات وفي الحكم على الأمور، بدت فيفيان مشتتةً أيضًا. فلم تتمكّن من إنهاء مشاريعها بشكلٍ نهائي. هل يعود السّبب إلى تواجدها في بيئةٍ مزدحمةٍ حيث الضوضاء والتشتت؟ بالرغم من إبداعها، وتمتّعها بفكرٍ قويٍّ، تساءلت عما إذا تمكّنت فيفيان من الإستفادة من هذه الميزات وهي تعاني ضبابًا في رأسها. وبعيدًا عن ضباب الدماغ، لاحظت مشاكل عضليّةً هيكليّةً في رقبتها وأضلاعها. هل هي عبارة عن إصاباتٍ رياضيّةٍ؟ أم حوادث؟

الحقائق

أخبرتني فيفيان أنّها عداءّةٌ وأنّ حياتها صحيّةٌ. وأطلعتني على الإصابات التي تعرّضت لها سابقًا في جسدها. قلقت فيفيان بشأن تحقيق التوازن في هرموناتها. وبغضّ النظر عما قام به الأطبّاء، لم يتمكّنوا من تحقيق التوازن بين هرمون الاستروجين والبروجسترون. وبما أنّ فيفيان لم تتحدث على الفور عن الضباب في دماغها، فسألتها إذا تعرّضت لحوادث أو إصاباتٍ. فأجابت: ‘‘نعم، تعرّضت لحادث سيرٍ في السابعة عشر من عمري، وغرقت في غيبوبةٍ لمدة أسبوعين’’. فأجبتها بدهشةٍ:’’ غرقت في غيبوبةٍ لمدة أسبوعين؟ حقًا؟’’ ردّت فيفيان:’’ نتج عن هذا الحادث كسرًا في جمجمتي، بحيث وضع الأطباء صحيفةً معدنيةً’’. وأضافت فيفيان أنّها لم تتألّم أبدًا منذ ذلك الحين. وبعد أن سألتها عمّا إذا أكملت دراستها الجامعيّة، قالت إنّ بعد تعرّضها للحادث، حاولت أن تعود إلى الجامعة لتتخرّج، لكنّها لم تتمكن من ذلك. ومنذ ذلك الوقت، حاولت فيفيان أن تستلمَ سلسلةً من الوظائف، فإمّا سُرّحت من عملها أو قدّمت استقالتها قبل أن تُسرّح بسبب ‘‘سوء تفاهم’’. وأضافت فيفيان أنّه في جميع الحالات، لم يناسبها العمل في المكتب. إذ غدت حسّاسة وعديمة النفع. وكانت أصغر الأمور تصرف انتباهها بسهولةٍ في مكتبٍ يسوده جوٌّ من العمل المتواصل. أمّا الآن، تعمل فيفيان لصالح محاميةٍ مسنّةٍ، بحيث تُنجز عملها في المنزل. لكن بعد مرور فيفيان في الآونة الأخيرة بفترة انقطاع الطمث، وبالرغم من التعديلات التي أجرتها في العمل، وجدت نفسها غير قادرةٍ على التركيز.

إصابات الدماغ الرضية والذاكرة

سواء كانت إصابات الدماغ خفيفةً أو معتدلة الخطورة، أو شديدة الخطورة، قد تحدث إصابتين في الدماغ بطريقتين مختلفتين. أولاً، عندما تتعرض لضربةٍ قويّةٍ على رأسك، يضرب الدماغ الجمجمة ويتحرّك بشكلٍ التوائيٍّ. عندما يهتزّ الدماغ، تمتد الشبكات بين خلايا الدماغ، أي المحاور، بدرجاتٍ متفاوتةٍ. وتنفصل لاحقًا عن بعضها البعض. تُعرف هذه العمليّة بـ’’ انتشار إصابة المحور العصبي’’ . فيعاني المرء بعد الإصابة بارتجاجٍ في الدماغ، وصداعًا، وتعبًا، ومشاكل في التركيز، وبطءًا في التفكير. إذ ينسى بعض الأمور، ويشعر بدوخةٍ ودوارٍ وتوتّرٍ واكتئابٍ مصحوبٍ بالأرق. من ناحيةٍ أخرى، نلاحظ في الحالات الأكثر خطورةً، تغيّيراتٍ فجائّيةً في بنية الدماغ. بحيث تظهر شرايين على طول مسارات الدماغ. وفي الحالات الأكثر خطورةً، حين تمتدُّ ممرات الخلايا العصبية وتتعرّض للإصابة، تتعرّض الشرايين أيضًا للإصابة، فتنزف. وقد يسبب هذا النزيف مع مرور

الوقت، لدى بعض الأشخاص (وليس جميعهم) التهابًا، مؤدّيًا إلى الانحلال وفقدان الذاكرة.

لم يفهم الأطباء في الماضي سبب التغيّر في مستوى تشريح الدماغ الذي يحدث في إصابات الدماغ المعتدلة الخطورة. أمّا الآن تتوفر تكنولوجيا حديثة، وهي التصوير بالرنين المغناطيسي الموزن بمعامل الانتشار(DTI) والتراكتوغرافي (تقنيّة ثلاثيّة الأبعاد التي تُظهر المسالك العصبيّة). وتبيّن أن الأشخاص الذين يعانون هذه المتلازمات، لديهم في الواقع تشوهاتٍ في مسارات اتصال المادة البيضاء. تكمن التغيرات الغامضة التي نشهدها خلال إصابة الدماغ وراء الأعراض التي تظهر كالاكتئاب، والتوتر، والقلق، والضباب في الدماغ.

في حال تعرّضت مع مرور الوقت لارتجاجاتٍ، عليك أن تتوخّى الحذر من المشاركة في أحداثٍ رياضيّةٍ أو القيام بالمخاطرات التي قد تعرّض دماغك إلى مزيدس من الإصابات. أمّا الأشخاص الذين يتعرّضون لإرتجاجاتٍ متعدّدةٍ، يصابون مع مرور الوقت باضطرابٍ يُعرف بـاعتلال الصدمة المزمن (CTE). لا تكمن مشكلة المصاب بهذا الاضطراب في الضربة التي تعرّض لها على رأسه فحسب. بحيث يحدث التهابٌ مزمنٌ على طول مسارات الدماغ بعد التعرّض لضرباتٍ متعددةٍ على الدماغ أو لإرتجاجاتٍ صغيرةٍ. وتطلق الإلتهابات وسائط الإلتهاب. قد يستمرّ الالتهاب لأشهرٍ وسنواتٍ، أو عقودٍ بعد إصابة الدماغ بصدمةٍ. قد تؤثر هذه التغيّرات في الدماغ وفي الذاكرة وفي الحكم على الآخرين. فتسبّب الارتباك والعدوانيّة والخرف ومشاكل في السيطرة على اندفاعك. ظننا في البداية، أنّ اعتلال الصدمة المزمن (CTE) هو نفسه داء التنكسي الذي يصيب الملاكمين. يُسمّى هذا الداء أيضًا بمتلازمة اللّكمة بسبب الارتجاجات المتعدّدة الذي يتعرّض لها الملاكمون بعد تلّقي الضّرب على رؤوسهم. أمّا الآن، أدركنا أنّ أيّ فردٍ معرضٌ للإصابة بهذه المتلازمة، سواء في دوري كرة القدم الوطنية، أو في لعبة هوكي الجليد، أو في المصارعة، أو كرة القدم، وما إلى ذلك. كما يجري البحث للتأكّد ما إذا كان الأشخاص الذين يواجهون العنف المنزلي، معرّضين للإصابة أيضًا بهذه المتلازمة. والمثير للاهتمام، هو رؤية فقدان الخلايا العصبية أو البروتين تاو، والأميلويد بيتا والتشابك العصبي، خلال فحص أدمغة الناس الذين تعرّضوا لارتجاجاتٍ متعددةٍ. إذ تظهر العلامات نفسها لدى الأفراد الذين يعانون اضطراباتٍ أُخرى من الخرف، كمرض الزهايمر.

كما ذكرت سابقًا، عليك الحصول على تقييمٍ عاجلٍ وتلقي العلاج، بمجرّد إصابة دماغك. اقصدْ قسم الطوارئ في المستشفى وقم بفحصٍ دقيقٍ. تأكّد من أنّ أوعيتك الدمويّة غير مرتبطةٍ بإصابات الدماغ. لكن من ناحيةٍ أخرى، إذا كنت مصابًا في دماغك، ابدأ على الفور بشفاء عقلك بكلّ الطرق

المتاحة، سواء من خلال تناول المكملات الغذائية والأعشاب والأدوية، أو تلّقي مجموعةٍ متنوعةٍ من علاجات الشفاء. عليك اللجوء إلى كل الطرق المتوفّرة لتشعر بالكمال مجدّدًا.

المكملات

بعد أن عالجت حالتك الطارئة، من المهم أن تتناول المكملات الغذائية والأعشاب لتغذية دماغك بعد الالتهاب. وعلى الرغم من أن الكثير من هذه الحلول مثيرةٌ للجدل ولم يتم دراستها بالكامل بعد، لن أنتظر حتى انتهاء الدراسات. فأوصى فريق العلاج الخاص بي بأخذ 400 إلى 600 ملليغرامًا يوميًا من مساعد الإنزيم Q-10، ووسائط الإلتهاب بالإضافة إلى المكملات الغذائية والأدوية، خاصة المواد المضادة للأكسدة مثل:

- تناول ألفا توكوترينول – وسائط إلتهاب ذات فعاليّةٍ عاليةٍ
- خذْ حبة اسبرين للأطفال (بعد استشارة طبيبك)
- تناول 500 ملليغرامًا في اليوم من أسيتيل الكارنيتين، وهو واقي للخلايا العصبيّة ومضاد للأكسدة ويمنع موت الخلايا
- تناول من 500 إلى 2000 ملليغرامًا في اليوم من السيتيكولين الذي يُساعد على بناء وحدات الأستيل كولين، وهي إحدى ناقلات الذاكرة العصبيّة
- تناول الطماطم والبطاطس، أو الباذنجان التي تزيد نسبة الأستيل كولين في الدماغ
- تناول 625 ملليغرامًا في اليوم من الجنسنج السيبيري في حال كان ضغط دمّك طبيعيًا
- في حال لم تقلق بشأن النزيف، تناول بحدود الـ 120 والـ 240 ملليغرامًا في اليوم من الجنكة بيلوبا بعد استشارة طبيبك
- تناول بحدود 60 و 200 ملليغرامًا في اليوم من الهبرزين أ Huperzine A للحفاظ على نسبة الأستيل كولين
- تناول 400 ملليغرامًا من أدينوزيل مثيونين على معدةٍ فارغةٍ في حال عدم تناولك السيروتونين.

- تناول الفيتامينات التي تحتوي على ب6 و ب12، وحمض الفوليك. فجميعها تساعد الدماغ في إنتاج السيروتونين. وتقلل من مستويات الهيموسيستين، ووسائط الإلتهاب.
- تناول 100 ملليغرامًا من حمض الدوكوساهيكسانويك ثلاث مراتٍ في اليوم
- بالرغم من جدليّة الأمر، تناول 100 إلى 300 ملليغرامًا من فسفاتيديل

نهوجٌ أُخرى

من الضروري أن تُعيد تقييم وظيفة دماغك بعد التعرّض لإصابةٍ في الدماغ. فاخضع للإختبار العصبي النفسي للوظيفة التنفيذية للجهة الأمامية والتركيز والمعرفة والذاكرة، خاصةً إذا لم تتحسّن أعراض الارتجاج خلال ستة أشهرٍ. وفي حال أثرت هذه الأعراض في قدرتك على العمل وبناء العلاقات، اطلب من طبيب علم النفس العصبي أن يُطبّق علاج السلوك المعرفي والعلاج الوظيفي وأن يطبّق أشكالاً أُخرى من الدعم لمساعدتك على التكيف أثناء التعافي من إصابتك.

لو كنت مكانك لتعلمّت وتعلّمت وتعلّمت وتعلّمت... ولعشت في بيئةٍ غنيّةٍ بالمعلومات والمعرفة. لو كنت مكانك، لحاولت قراءة الصحيفة المطبوعة أو الاكترونية كلّ يومٍ. (وأُشدّد هنا على كلمة "حاولت") قد لا تتذكر كلّ الأمور، لكن هذا ليس بالأمر المهم الآن. المهمّ هو أن تختبر عقلك في المعلومات الأدبية وتمارس لغتك. تساعد قراءة فقرةٍ واحدةٍ أو فقرتين في اليوم، أو بعض العناوين، في إفراز الخلايا العصبية في دماغك وتمرين انتباهك ودارات ذاكرتك.

لكن الأمر الأهمّ الذي عليك القيام به هو الابتعاد عن البيئة التي تعرّضت فيها لضربةٍ على رأسك. إذا كنت لاعب كرة قدمٍ أو لاعب كرة قدم أمريكيّةٍ، اعتزل. في الوقت الحالي، لا نملك خوذاتٍ لحماية رأسك. فإذا استمريت بممارسة الرياضة نفسها بشكلٍ احترافيٍّ، فأنت تقوم في الأساس برهن عقلك لمصلحة حسابك المصرفي.

حاول ممارسة التأمل واليوغا لخفض نسبة الكورتيزول، أي الناقل العصبي الخاص بالإجهاد. استخدم الوخز بالإبر لزيادة تدفق الدم إلى مناطقٍ محددةٍ في دماغك. فعلى الرغم من جدلية الأمر، استُخدم الأكسجين العالي الضغط منذ عشر سنواتٍ من قبل الأشخاص المصابين بإصاباتٍ دماغيةٍ. ويستخدم هذا العلاج الآن لمجموعةٍ متنوعةٍ من الأمراض، كمرض التوحد. وتشير الدراسات الجديدة إلى أنّ الأكسجين عالي الضغط تأثيره أقل من العلاجات البديلة. ولكن، أُجريَ بحثًا جديدًا يظهر فيه

إمكانية معالجة الجنود المصابين نتيجة الإنفجارات في الحرب بالأكسجين عالي الضغط.

إذا كانت إصابتك الدماغية متوسطة إلى شديدة الخطورة،عليك التحقق من مستويات هرموناتك: TSH، ت4، وت3، والهرمونات الأخرى، وعلى الأخصّ التستوستيرون والإستروجين والبروجسترون. إنّ تعرضك لضربةٍ أقوى على رأسك، قد يؤثر في الروابط بين الدماغ والوطاء والغدة النخامية، مما يجعل هرموناتك غير منتظمةٍ. وبما أنّنا نتكلم عن موضوع الهرمونات، على الرغم من أن البروجيستيرون لم يُعتبر مفيدًا، إلا أن الاستراديول والأمانتادين أظهرا انخفاضًا ملحوظًا في موت الخلايا بعد التعرض لإصابةٍ. إن لم تكن مصابًا بالسرطان، أو إن لم يجر السرطان في عائلتك، عليك اللجوء إلى طبيبٍ ليُعلمك ما إذا كنت هذه الأنواع من العلاجات تناسبك.

ماذا عن الارتجاع البيولوجي؟ صدق أو لا تصدق، اعتُبر الارتجاع البيولوجي، الذي يقوم على معالجة تقلب معدل ضربات القلب، مفيدًا للأشخاص الذين يعانون إصابة دماغٍ عاديةٍ، أو حتى إصابة دماغ حادةٍ. هذه الأنواع من العلاجات لا تعمل فقط على تحسين الأداء الاجتماعي، بل أثبتت أيضًا أنها تحسن الأعراض العاطفية.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن العلاج بالليزر. وقد أشار أحد البحوث الجديدة إلى أن الأشخاص المصابين بإصابات خفيفةٍ في الدماغ شعروا بتحسنٍ بعد العلاج بالليزر بالأخص الأشعة تحت الحمراء. لا يقتصر هذا العلاج على تحسين الأداء الإدراكي فحسب، بل يساعد أيضًا في وظائف الفص الجبهي، والتشتت، والمشاكل المتعلقة بالتنظيم والتخطيط. هل حان وقت المستقبل؟ يتم البحث عن طرق علاجٍ جديدةٍ لإصابة الدماغ. بحيث يعمل العلماء جاهدين على زراعة الخلايا الجذعية لإصابة الدماغ. كما يتم البحث في العقاقير. فقد تكون بعض العقاقير الجديدة التي تعمل في مستقبلات الغلوتامات مفيدةً بشكلٍ خاصٍّ لإصابة الدماغ، بحيث تكون الغلوتامات مسؤولةً في سلسلةٍ من الالتهابات التي تحدث في غضون 24 ساعةً بعد الإصابة. فلو أُصيب قريبًا لي في دماغه، لكنت نصحته بهذه العلاجات. لاقترحت عليه علاج الوخز بالإبر، والطب الصيني، لوقف الالتهابات المتتالية، وكذلك الجنكة بيلوبا، والكركمين، وكابيلا اسياتيكا، وأي من الأعشاب المضادة للالتهابات، بالإضافة إلى المكملات التي قد توقف الالتهاب المزمن في المستقبل. لاقترحت عليه اللجوء إلى أكسجين الضغط العالي. ونصحته بتمرين دماغه وجسده ليتعلم قدر المستطاع ويتمكن من استخدام عقله لبقية حياته.

لا يمكن إخفاء أي أمرٍ. فالإرتجاجات وإصاباتِ الدماغ ليسا أمرين جديدين. لكن إدراكنا لهما أمرٌ جديدٌ. ففي بعض الأحيان، لا يمكننا منع وقوع حادثٍ ما. بل يمكننا أن نضع أحزمة الأمان

فحسب، ففي نهاية المطاف، إنه حادثٌ. إلا أنه بإمكاننا أن نمنع جسدنا من ارتكاب أخطاء الحياة، سواء من خلال تناول المكملات الغذائية، أو الأعشاب، أو الأدوية، معتقدين أنه بإمكاننا أن نعيش بأمانٍ وقوةٍ أكبر عندما نواجه الشدائد.

الثوابت

سواء تعرضنا لحادثٍ أو لإصابةٍ، قد نشعر بالغضب لأن الحادث أو الاصطدام، أو عدم توفر معداتٍ للسلامة هي السبب في ذلك. على الأمور أن تكون مختلفة. "هذا غير عادلٍ". في حال تعرضك بعد الحادث لإصاباتٍ أخرى غير إصابات الدماغ والذاكرة، كإصاباتٍ في العمود الفقري والساقين، قد تشعر أنّك فقدت حياتك، وفقدت جزءًا معينًا من هويتك، سواء كانت هويتك مرتبطةً بممارسة رياضةٍ معينةٍ أو أن كان جسدك ودماغك يعملان بطريقةٍ معينةٍ. بالإضافة إلى الآثار الجسدية لإصابة الدماغ، علينا أن نتعامل مع الاكتئاب والمرارة على حقيقة أن الحياة نفسها أساءت التصرف معنا.

لدى لويز هاي قائمة تُعرف "بقائمة الغفران". تساعدك هذه القائمة على تخطي شعورك بالغضب والصدمة بسبب التعرض لحادثٍ أو بسبب شخصٍ كان السبب وراء إصابتك بجسدك أو دماغك. لا تُعتبر العبارات التالية التي تكررّها علاجًا لإصابتك. " لن أغفر لهم"، "تصرّفهم لا يُغتفر"، "لقد دمروا حياتي"، "لن أغفر لأيّ شخصٍ، إنّه خطأهم"، "فعلوا هذا بي". قد تكون هذه العبارات صحيحةً. من المحتمل أنّ سيارةً دهستك أو رصاصةً أصابتك، أو قبضةً وُجّهت إليك. غير أنّ شعورك بأنّك على حقٍّ دائمًا وشعورك بالضغينة لأعوامٍ، لا يُعتبر العلاج المناسب لحالتك. إن شعورك بالغضب بعد التعرّض لإصابةٍ وكبته لسنواتٍ عدةٍ، وتحمّله على مرّ السنين يساعد جسدك ودماغك على إفراز وسائط الالتهاب. وأنت تعي أنّ إصابات الدماغ تشمل في حدّ ذاتها الالتهابات. فانت بالطبع لا ترغب في زيادة كميّة الالتهابات عبر التفكير بالعبارات التالية: "أنا على حقّ. هم مخطئون. يجب أن تكون الأمور مختلفةً". على الرغم من أن هذه المواقف منطقيّةٌ بعض الشيء، شعورك بالاستياء سيؤذي دماغك وجسدك وذاكرتك. لذك إلجأ إلى شخصٍ مطّلعٍ على العلاج السلوكي المعرفي. واطلب مساعدته ليعلّمك مهارة تقبل الذات بشكلٍ جذريّ. هذا النوع من العلاج يُساعدنا على تقبّل الواقع كما هو، ويعلُّمنا كيفية التعامل مع المعاناة في ذهننا. إذا شعرت بالغضب نتيجة تعرضك لحادث سيرٍ أو لإصابةٍ خلال حدثٍ رياضي، أو للإساءة، اطلب المساعدة من مدربٍ محترفٍ بالصدمات النفسيّة والجسديّة. في حال تعرضت لإيذاءٍ جسديّ خلال العلاقة، سيُساعدك المستشار على

القيام ببعض الأمور لتشعر بالأمان. وفي حال تعرّضت لإصابةٍ خطيرةٍ في الدماغ، سيُساعدك في الكثير من الأحيان بعض المستشارين في وحدات إعادة التأهيل لإصابات الدماغ على التعامل مع تداعياتك العاطفية، وشعورك بالغضب والإحباط.

بالإضافة إلى ذلك، تنصح لويز هاي باتّباع أسلوب المرآة، خاصةً حين نتعرّض لصدماتٍ من قبل الآخرين. انظر إلى عينيك من خلال المرآة، وعبّر قائلاً:"أنا مستعدٌ أن أغفر للآخرين". كرر هذا العبارة مراتٍ عدة. بماذا تشعر؟ هل تشعر بالعناد والتمسّك بالرأي؟ هل تشعر أنّك منفتحٌ ومستعدٌ لتقبّل الآخر؟ لا تحكم على مشاعرك، بل راقبها. تنفس بعمقٍ عدة مراتٍ. وكرّر هذا التمرين. هل تشعر بالفرق؟ إذًا استخدم العبارات التالية:

- إذا آمنت بعبارة " لن أسامحهم مجدّدًا"، التأكيد هو "هذه لحظةٌ جديدةٌ. وسوف أنسى الأمر".
- إذا آمنت بعبارة "لا يستحقّون المسامحة". فالتأكيد هو "سوف أغفر لهم، سواء يستحقون أو لا يستحقون".
- إذا آمنت "أنّ ذنبهم لا يُغتفر". فالإثبات هو"سأتخطى حدودي وسأغفر لهم".
- إذا آمنت أنّهم "فعلوا ذلك عن قصدٍ". فالإثبات هو " لقد بذلوا قصارى جهدهم مستخدمين معرفتهم وفهمهم ووعيهم كلّ هذا الوقت".
- إذا آمنت أنّهم " دمّروا حياتك. فالتأكيد هو أنّك تقول الآن" سأتحمّل مسؤوليّة حياتي الخاصّة. أنا إنسانٌ حرٌّ".
- إذا آمنت أنّك "لا ترغب في مسامحة أحد. فالإثبات هو أنّك تقول الآن" أرفض أن أحدّ نفسي. أنا على استعدادٍ دائمٍ للخطوة التالية".

سواء تعرّض دماغك أو عقلك لضربةٍ صغيرةٍ أو كبيرةٍ، قل لنفسك أمام المرآة: "أنا جاهزٌ للتحرّر".

اضطرابات في الذاكرة، الإصابة بمرض ألزهايمر،

وغيرها من أنواع الخرف: الأمل موجودٌ

هل لاحظت انخفاضًا تدريجيًّا في قدرتك على تذكر الأمور؟ هل أصبحت أقل تحفّزًا، وأقلّ قدرةً على التعامل مع القلق والإجهاد والحزن في حياتك اليومية؟ في بعض الحالات، يُعتبر الانخفاض التدريجي لفقدان الذاكرة، التي يؤثر بشدةٍ على حياتك اليومية، دليلاً على الإصابة بمرض الزهايمر. لكن لفقدان الذاكرة أسبابًا عكسيّةً تُسبّب ظهور الأعراض نفسها. احرص على قراءة الأقسام الثلاثة الأولى من هذا الفصل قبل التوصل إلى استنتاجٍ مفاده أنّ مشاكل ذاكرتك دليلٌ على إصابتك بمرض الزهايمر.

مرض الزهايمر عبارةٌ عن فقدانٍ تدريجيّ للكثير من قدرات الدماغ. لذلك لا يقتصر الأمر فقط على فقدان الذاكرة. سواء واجهت مشاكل في التركيز، واللغة، والقدرة على توجيه ذاتك وإصدار الأحكام واتخاذ القرارات أو استخدام عقلك، يُعتبر فقدان الذاكرة من الأعراض الأولى التي يقلق المرء بشأنها. فيخاف من الإصابة بمرض الزهايمر. لكن، يوجد أنواعٌ أخرى من الخرف. قد يُسبب داء جسيميات ليوي، والشلل فوق الناصف التدريجي، ومرض باركنسون، بالإضافة إلى اضطراباتٍ عصبيّةٍ أخرى، فقدان وظيفة الدماغ مع مرور الوقت.

قد لا يكون الأشخاص الذين يلاحظون تراجعًا في تركيزهم وفي ذاكرتهم، مصابين بالخرف. تعود أسباب مشاكل الذاكرة لمجموعةٍ عكسيّةٍ من الاضطرابات في الأدمغة والأجسام، سواء اضطراباتٍ فيزيائيةٍ أو كيميائيّةٍ. ومن هذه الاضطرابات:

- يُسبّب داء اللايم، ومرض الهربس النطاقي، وفيروس نقص المناعة البشرية، والسرطانات، ومرض الذئبة، وغيرها من الأمراض المعدية، ضبابًا في الدماغ. عندما يتمّ تنشيط جهازك المناعي، تخلق جزيئات التهاب مثل انترلوكين 1وإنترلوكين 6، ومثبطات عامل نخر الورم، وغيرها من الالتهابات التي "تمنع" جهاز الذاكرة من العمل بشكلٍ صحيحٍ. في هذه الحالة، قد تكون مشكلتك مع الذاكرة عكسيّةً. وإذا عالجت مرضك، ستتمكّن من استعادة انتباهك، وتركيزك، وذاكرتك.
- التغذية، والأيض، وغيرها من الاضطرابات السامة. وتسّبب في بعص الأحيان الكحول والمسكّنات ضبابًا في الدماغ. قد "يخلط" نقص فيتامين ب12، والاضطرابات في الكبد، ومشاكل الغدة الدرقية، والغدة الكظرية أو المشاكل في هرمون الكورتيزول، أو التعرض للمعادن الثقيلة، بين كيمياء الدماغ وتشوّش الوعي. فيصعب عليك التذكّر.
- أمراض القلب أو مشاكل الأوعية الدموية. قد يفقد المرء ذاكرته إذا أُصيب بسكتةٍ دماغيّةٍ، وارتفع ضغط دمه، أو حتّى خضع لجراحةٍ بهدف حلّ مشكلة انسداد الشرايين.

- تُسبّب الطفيليات والعدوى في المخ اضطرابًا في المناعة، الأمر الذي يعطل عمل الذاكرة. إذا كنت تواجه ضبابًا في الدماغ وتشعر بالتعب، من الضروري أن تقوم بفحوصاتٍ طبيّةٍ كاملةٍ للقضاء على الأسباب العكسيّة لفقدان الذاكرة.

لنفترض أنك تشعر بالقلق بشأن الإصابة بمرض الزهايمر أو بنوعٍ آخر من الخرف، لأنّ أحد والديك أو أقربائك عانوا هذا الاضطراب. عليك في البداية زيارة طبيب أعصاب ليُقيّم حالتك وأسباب مشاكل ذاكرتك. يملك علماء الأعصاب مجموعةً متنوعةً من الأساليب التشخيصية لاكتشاف ما إذا كان سبب أعراض ذاكرتك اضطرابًا في الأعصاب مثل مرض الزهايمر أو غيرها من أشكال الخرف.

أمّا إذا كنت موهوبًا فكريًّا و/أو إذا كان مستواك التعليمي عالٍ، قد لا تظهر أعراض فقدانك للذاكرة من خلال هذه الفحوصات. بعد تمتّعك بفكرٍ غنيّ لعدّة سنوات، قد تكون بنيت في دماغك داراتٍ تعوض عن أعراض فقدان الذاكرة وتغطيها. لذلك، لن تُظهر الاختبارات الأساسيّة الأعراض الخفيّة لفقدان الذاكرة رغم أنّك تُدرك وجودها. إذا كنت تشبه هذا الشخص الذي وصفته للتوّ، ستلاحظ أنّك تستغرق في الكثير من الأحيان وقتًا أطولَ لحلّ الأحجية في جريدة النيويورك تايمز. وتجد نفسك غير قادرٍ على إعداد الضرائب لأربعة أشخاص في عطلة نهاية الأسبوع. قد تشير الفحوصات العاديّة أنّك تجهد نفسك في العمل وأنّك تتطلّب كثيرًا. وبعد زيادة جرعات الأدوية لتمرين دماغك على العمل بشكلٍ صحيحٍ، من الأفضل أن تقوم بزيارة عالم أعصاب بحيث يقدّم لك تقييمًا عصبيًّا نفسيًّا واسع النطاق. سيتمكّن الأخصّائي في علم النفس العصبي الموثّق من مجلس الإدارة من أن يُفسّر لك لأي درجةٍ تتراجع ذاكرتك، بما يتناسب مع مستواك التعليمي ومهنتك. وخلال هذه الفترة، خذ بعين الاعتبار الأمور التالية التي لاحظها أصدقائك وأفراد أسرتك:

- تعاني مشاكل في الذاكرة والتفكير طوال الوقت
- تواجه صعوبةً في تذكر أحداثٍ حصلت مؤخّرًا. فتنسى ما تناولته في الليلة الماضية أو ما فعلته في نهاية الأسبوع
- تواجه صعوبةً في تذكر قائمة التسوّق القصيرة التي كتبتها
- تلاحظ تراجعًا في ذاكرتك منذ عامٍ
- يشعر أحد أفراد عائلتك بالقلق بشأن ذاكرتك

- نسيت مؤخرًا حدثًا مهمًّا، كحفل زفافٍ، أو رحلةٍ، خلال بضعة أسابيع من الحدث
- تواجه صعوبةً في تذكر بعض المعلومات المرتبطة بماضيك كتاريخ زواجك أو مكان عملك
- تواجه صعوبةً في إنجاز عملك بسبب مشاكل في ذاكرتك
- قد تُسبب لك المشاكل في ذاكرتك، فقدان وظيفتك أو قد تجبرك على التقاعد.

إذا لاحظت أنّ معظم العبارات التي ذُكرت تناسب تجربتك، بالإضافة إلى استخدام الحلول في هذا الكتاب، من الضروري أن تقوم بإعداد فريقٍ لمساعدتك في العثور على مصدر المشاكل التي تواجهها ذاكرتك وتقديم الدعم لك كلّ يومٍ.

بالإضافة إلى المكملات الغذائية والأعشاب والأدوية ومجموعةٍ من العلاجات الأخرى، قد تحتاج في الوقت الحالي إلى مجموعةٍ متنوعةٍ من الناس للتأكد من اتّباع تفاصيل حياتك بفعاليةٍ وأمانٍ، سواء بمراقبة كيفية صرف أموالك أو الاستجابة للحالات الطارئة في المنزل، أو حتى إدارة جدول مواعيدك مع عائلتك وأصدقائك أو في عملك. أنت بحاجةٍ إلى الدعم الآن لمواجهة التحديات بفعاليةٍ في دماغك وجسدك.

اقرأ القصة التالية للتعرّف على كيفية التحكم بالذاكرة، والشيخوخة، والمخاوف بشأن مرض الزهايمر وغيره من أنواع الخرف.

ويتني: لا أشعر بالتّعب فحسب

تقول ويتني إن الناس قلقون بشأن ذاكرتها. لكّنها لم تكن متأكّدةً إذا كانت تعاني أي مشاكل. فاعتقدت أنها تشعر بالتّعب فحسب. حضرت ابنة ويتني هذه الجلسة.

القراءة الحدسية

اطّلعت على حياة ويتني ودخلت منزلها. فرأيته شبيهًا بالبيوت المصمّمة حديثًا. كلّ شيء منظّمٌ وفي مكانه. لكن لم يعكس أثاث المنزل شخصيّتها. لم أرَ أي شيءٍ شخصيٍّ في المنزل. وجدتُ صعوبةً في رؤية أي أمرٍ شخصيٍّ على جدران منزلها. وفي حال وجدت بعض الأمور الشخصيّة ، كانت

تخصّ أشخاصًا فارقوا الحياة. لم أتمكن من رؤية صورة لزوجها أو صورًا لأولادها. هل تعرّضت ويتني لبعض الخسارات؟ رأيت فقط عظامًا لأشخاصٍ تعيش في المنزل.

الجسد

بدت ويتني بشكلٍ عام بصحّةٍ جيّدةٍ. لكنها واجهت مشاكل في التركيز والانتباه. بحيث أنّ لا أفكار تدور في عقلها. عانيت وقتًا عصيبًا خلال قراءة أفكارها. عندما أقوم بدراسة حالة المريض، أشعر بالقلق الذي ينتاب الأخير، سواء ارتبط قلقه بالعمل، والأطفال أو بالأسرة. لكن، عندما تعلق الأمر بويتني، لم أتمكن من رؤية تفاصيل حياتها تتدفق من رأسها وإليه. رأيت فضاءًا خاليًا كمنزلها الذي رأيته في البداية.

الحقائق

لطالما افتخرت ويتني بصحتّها الجيّدة وبمظهرها الأنيق ونظافتها ونشاطها. لكنّها خسرت مؤخّرًا الكثير من الأشخاص. وتوفي زوجها قبل خمس سنواتٍ بعد إصابته بمرض السرطان، وانتقل ولديها للسّكن بعيدًا. فسحبت معاشها التقاعدي من التعليم وسكنت في مجمّعٍ سكنيٍّ للمتقاعدين. فشعرت ويتني منذ ذلك الوقت بالتّعب وفقدت رغبتها في مشاركة السكّان ببعض النشاطات. عندئذٍ، انتاب عائلتها القلق. فلاحظوا تغيُّرًا في أسلوب حديثها. ولم تتمكن ويتني من أن تستدعيَ الكلمات من ذاكرتها، إذ بدت وكأنّها عالقةً على طرف لسانها.

واعترفت ويتني بأنها لم تعد تحضر الحفلات بسبب عدم قدرتها على اتبّاع حديث الآخرين. إذ أخذها والداها لفحص سمعها، لكن كلّ الأمور بدت على ما يُرام. شعرت ويتني في الآونة الأخيرة بالاكتئاب والارتباك والقلق في فترات بعد الظهر. لفت الوالدين نظر ويتني، لكّنها أكّدت أنها تشعر بالتعب فحسب. أعلمها طبيب الأعصاب أنّ ذاكرتها تظهر علامات مبكرةٍ جدًا لمرض الزهايمر. واقترح عليها تناول دواءًا معيّنًا، لكن لم تتناول ويتني أي دواءٍ في السابق. إذ أنها لم تأخذ حبوبًا للكوليسترول أو ضغط الدم، لأنني كما ذكرت سابقًا، ويتني في صحّةٍ جيّدةٍ. أرادت ويتني وعائلتها التعرّف على بعض الطرق التي تساهم في تحسين ذاكرتها وحماية دماغها من اضرابات الذاكرة.

ماذا تفعل إذا شعرت أنّك تفقد ذاكرتك؟

اقصد طبيب أعصابٍ ليقيّم حالتك ليكتشف مصدر اضطراب ذاكرتك. سواء تعرضت لإصابةٍ (كما ذكرنا في الحالة الأخيرة)، أو واجهت مشاكل غذائيةً، أو تشوهاتٍ كيميائيةٍ في جسدك، سيكتشف طبيبك العوامل المتعددة التي تفكك شبكات ذاكرتك. بالإضافة إلى ذلك، سيتمكّن أخصائي الذاكرة من الكشف عن إصابتك بالاكتئاب (كما هو الحال في القسم الأول من هذه العيادة)، والقلق (في القسم الثاني)، أو الصدمة (في القسم الثالث) الذين يساهمون في فقدان ذاكرتك. سيقومون بتقييم قائمة أدويتك والكشف ما إذا كانت الكحول أو موادٌ أخرى سببًا في تضاعف فقدان ذاكرتك. فبعد أن يقوم محترفٌ ماهرٌ بالكشف عن العوامل المسببة، سيتمكّن من الكشف عن إحتمال أن يكون جزءًا من مشكلة ذاكرتك هو الإصابة بمرض الزهايمر، أو ضعفٍ خفيفٍ في الادراك، أو الإصابة بأنواعٍ أُخرى من اضطرابات الدماغ.

هل يعود السبب إلى تقلبٍ مزاجيٍّ؟ أم إلى ذاكرتي؟

لا تسمح للناس أن يخدعوك ويقنعوك أنّك مكتئبٌ ولا تعاني مشاكل في الذاكرة. فالحقيقة مترسّخةٌ في دماغك.

إذا لم يعالج الاكتئاب، سيزيد خطر فقدانك للذاكرة. فيحدث ذلك من خلال الإصابة بسكتاتٍ دماغيةٍ صغيرةٍ في الدماغ أو بمرض الزهايمر أو بأي نوعٍ آخر من أنواع الخرف. إذا كنت في خضم حزنٍ أو فقدت شريكك أو أحد عائلتك أو في حال غادر طفلك المنزل، يساهم التغيير الجذري في الناقلات العصبية في دماغك وجسدك في ضباب دماغك وفقدانك الذاكرة. إنّ فقدانك للذاكرة شبيهٌ بإصابتك بمرض الزهايمر، لكنه ليس مرض الزهايمر (راجع القسم الأول من هذه العيادة). بالإضافة إلى ذلك، تطلق الصدمة الخطيرة كالإيذاء الجسدي أو العاطفي أو الجنسي أو اضطراب ما بعد الصدمة النفسية، الكورتيزول الذي "يوقف عمل" جهاز الذاكرة في الحصين (راجع القسم الثاني). لذلك، تساهم معالجة هذه الاضطرابات التي تظهر في حالات تقلّب المزاج، والتوتر، والشعور بالقلق، والصدمة، في تقليل خطر الإصابة بالخرف.

التغييرات في الدماغ مرتبطةٌ بمشاكل الذاكرة

من المهم أن ندرك التغيرات الدماغية المرتبطة بالأمراض التي تسبب فقدان الذاكرة عندما يتعلق الأمر بفهم علاجات مشاكل الذاكرة. عند الدخول في مرحلة الشيخوخة (والتي لا تُعتبر مرضًا)،

تشهد ذاكرتنا تغيّراتٍ في وقتٍ مبكر من حياتنا. لكن الفرق الأكثر وضوحًا هو إمكانية استردادنا لذاكرتنا بمعدلٍ أبطأ. فاضطراب الذاكرة أو مرض الذاكرة الأقل خطورةً هو ضعف الإدراك المتوسّط. ويُعرف الزهايمر بأنواعه الثلاث: الزهايمر المُبكر، والزهايمر الحادّ والزهايمر المُعتدل. قد تلاحظ خلال قراءة هذا الكتاب، تغيّرًا في هذه التسميات. ويعود سبب هذا التغيّر إلى تغيُّر مجال علم الدماغ. ولتشخيص مشاكل الذاكرة، يبحث الأطباء والعلماء عن بروتيناتٍ موجودةٍ في دماغ المصابين بمرض الزهايمر أو باضطرابات الذاكرة.

يجري العلماء حاليًا بحثًا عن مرضى الزهايمر للكشف عن بروتين يُعرف بالأميلويد بيتا، الذي يؤثر على التعلم والذاكرة. هم يبحثون عن أشكال بروتين الاميلويد في دم وسائل الدماغ للكشف عن نسبةٍ متزايدةٍ من الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر المُبكر. كما يقومون بتطوير الفحوصات لكشف احتواء دماغنا على كمياتٍ غير طبيعيةٍ من هذا البروتين. ويرغبون في التأكد ما إذا كانت هذه المستويات مرتبطةٌ بأعراض الذاكرة، مما يدل على الإصابة بمرض الزهايمر، أو باعتلال الدماغ الصدمة المزمن، أو إصابة الدماغ أو بأنواعٍ أُخرى من اضطرابات الذاكرة.

خذ بعين الاعتبار الملاحظة التالية: على الرغم من إجراء هذه الاختبارات على أساسٍ تجريبيّ في الكثير من المراكز الطبيّة الرئيسة، يعاني الأطباء عينهم الذين يقومون بهذه الاختبارات، مشكلةً أكبرَ. ما هي المشكلة التي يواجهونها؟ يسعى الأطبّاء جاهدين للقيام باختبارٍ تشخيصيّ لكشف إصابتك بمرض الزهايمر، لكنهم لا يعلمون ما يجب القيام به وكيفية معالجتك حين يكتشفون إصابتك بالمرض. وفي حال أثبتوا إصابتك بمرض الزهايمر، لا يملك الطب الغربي علاجًا فعالاً له. إذًا، هل من الضروري أن نخضع لهذا الفحص؟ يقول بعض الأطباء والعلماء إنّه بعد اكتشاف إصابتك بهذا المرض، ستضع خطّةً لحياتك. حسنًا. من ناحيةٍ أُخرى، يُشير علماء وأطباء آخرون إلى أنه من خلال العمل مع هذه البروتينات والخضوع لهذه الفحوصات، سيتمكّنون من اكتشاف طرقٍ علاجيةٍ للبروتينات الزائفة، التي تتواجد كمجرمةٍ في موقع الجريمة بالقرب من "الإصابة" في أدمغة مرضى الزهايمر.

أنت لا تحتاج لهذه الفحوصات للكشف عن إصابتك بمرضٍ بمرحلةٍ متطوّرةٍ في ذاكرتك. فبعد الخضوع لتقييمٍ نفسيّ وعصبيّ للتعلم والذاكرة، أو القيام بصورة الرنين المغناطيسي، وبعض اختبارات الدم لاستبعاد الأسباب العكسيّة لفقدان الذاكرة، ستلاحظ التدهور التي تشهده شبكات دماغك أو ذاكرتك. اطّلع على الحلول المذكورة أدناه. لا أرغب في أن يحدد لي أحد كيف سيكون مستقبلي، سواء كانت فحوصاتٍ أو بياناتٍ في المراحل الأولى من إدراك الإنسان. وفي حال عارض بعض

الأشخاص معرفة مصيرهم في المستقبل، كيف سيكتشفون ما يخبئ لهم المستقبل؟ تختلف الأمراض كالسرطان أو الذئبة أو التعب المزمن أو داء اللايم أو مرض الزهايمر أو التغيرات المعرفية المعتدلة من شخصٍ إلى آخر، حسب نظامه الغذائي، وطريقة معالجته للاكتئاب، وقدرته على ممارسة الرياضة، أو التغييرات التي يشهدها في أسلوب حياته.

لذلك، لن أصف في هذا الكتاب ماذا يحصل للمريض المُصاب بالزهايمر المُبكر، أو الزهايمر الحادّ أو الزهايمر المُعتدل. كما أنّني لن أصف المسار الطبيعي لهذا الاضطراب. ويكفي أن نقول إنّه خلال إصابة المرء بمرض الزهايمر المُعتدل، سيكون المريض قادرًا أن يعيش حياته بشكلٍ طبيعيّ. فيتلقّى الدعم من أصدقائه وعائلته. لكن عند إصابة المرء بمرض الزهايمر الحادّ، سيواجه صعوبةً في ارتداء ملابسه والإعتناء بنفسه. إذ إنّه سيحتاج إلى المزيد من الدعم. وعند إصابته بمرض الزهايمر المُعتدل، قد يصعبُ عليه تذكّر الأسماء، ووضع الأشياء في أماكنها المناسبة. ويفقد القدرة على تذكّر الأحداث التي حصلت مؤخّرًا. لكن بإمكان الناس حوله والسكرتيرة، والزوجين، أن يذكّروه ببعض الأمور التي حدثت. لكن عند الإصابة بمرض الزهايمر الحادّ، من الضروري أن تُكلّف شخصًا لإدارة أمورك الماديّة وتقديم الرعاية الصحيّة لك. ستتمكنّ من تحقيق الكمال وإحياء دارات دماغك. ويتحقق ذلك بدعمٍ من فريق العلاج الخاص بك والأطباء ومن خلال اتباع علاج الوخز بالإبر، والمسارات الطبيعية، واهتمام المعالجين السلوكيين المعرفييّن بك، والمستشارين الروحيين، والأسرة، والأحباء.

بعد إجراء الفحوصات

ما الهدف من إجراء هذه الفحوصات؟ كما ذكرت سابقًا، يملك الطب الغربي خياراتٍ محدودةٍ جدًا من الأدوية التي تُعلاج ضعف الادراك ومرض الزهايمر المُبكر والمعتدل والحادّ. وقد تُساهم الأدوية المتاحة حاليًّا مثل الأريسبت وغيرها من الأدوية في بعض الحالات في تحسين سلوك الإنسان اليوميّ. لكن هذه الأدوية لم تُظهر إبطاءًا في تطوّر المرض. من ناحيةٍ أخرى، تتوفّر علاجاتٍ أخرى تُقلل من تأثير المرض أو تطوره.

من أفضل علاجات اضطرابات الذاكرة التي تشمل الخرف هي تلك التي تؤثر على الالتهاب وأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد برهن العلم أنّ الكثير من عوامل مرض الزهايمر هي نفسها أعراض الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. فعلى سبيل المثال، يُعتبر الأبو ليبوبروتين عامل خطر لمشاكل الكوليسترول ومرض الزهايمر. أمّا الـميمانتين فهو دواءٌ يقللُ الالتهاب ويساعد في

المراحل المبكرة والمتوسطة من مرض الزهايمر. بالإضافة إلى ذلك، يُساعد الإنزيم Q-10، وفيتامين ألفا-توكوفيرول، وغيرها من وسائط الإلتهاب ذات الفعالية العالية، في معالجة الالتهابات التي تُسبّب داء التنكسي.

الحل

بالإضافة إلى الإقتراحات التي ذكرتها أعلاه، خذ بعين الاعتبار الخطوات التالية المرتبطة بشبكات ذاكرتك.

خفّف من توتّرك وخفّض نسبة الكورتيزول. فالكثير من الضغوطات التي تتعرّض لها على المدى الطويل في حياتك، تساعد في تسريع فقدان الذاكرة وتطور داء التنكسي. إذا فقدت شخصًا عزيزًا أو أُصبت بمتلازمة العش الفارغ، سترغب في إحياء منزلك وحياتك عبر إدخال أحبّائك إليهما. وإذا لم تجدهما، اخلقهما. قم بزيارة أقرب مركزٍ إجتماعي أو مركزٍ ترفيهي، وتطوّع. اخلق أفراد أسرةٍ غير حقيقيين في حال فقدت كل أفراد أسرتك. يحدث الضغط الذي تتعرّض له نتيجة الإجهاد غير المُعالَج تغيراتٍ طويلة الأجل في الحُصين وفي مناطق أخرى من الدماغ التي تُعطّل وظيفة الذاكرة.

ساهم في تنمية دارات ذاكرتك. إذا كنت ترغب في زيادة قدرة ذاكرتك، وفي تعزيز تعلّمك لمدى الحياة وإحداث تغييرٍ، فأنت تحتاج إلى تحفيزٍ عقليٍّ وعاطفيٍّ وإجتماعيٍّ في حياتك. يُعتبر أيّ قدرٍ من التغيير والتعلم الجديد أمرٌ مرهقٌ إلى حدٍّ ما. لذلك، إذا واجهت مشاكل مرتبطةً بالقلق الاجتماعي، والرهاب، والحزن، والاكتئاب، توجه إلى أقرب مركزٍ للصحة النفسيّة وراجع مختصًّا في العلاج السلوكي المعرفي. أو تلقّى علاجًا يدعمك ويُساعدك على التعامل مع العوامل العاطفية والاجتماعية التي تُعقّد فقدان ذاكرتك.

الجأ إلى الحدس الطبي لتحسين عمل ذاكرتك. ارسم على ورقةٍ سبع دوائر. ارسم واحدةً فوق الأُخرى. وقم بتسمية تلك المراكز من 1 إلى 7 من الأسفل إلى الأعلى. يؤمن الحدس الطبي أنّ في حياة الإنسان سبع مراكز عاطفيّة. تبدأ هذه المراكز بالإختفاء بعد تعرّضك لسلسلةٍ من الخسارات. لذلك قم بكتابة رقم 14% إلى جانب كل مركزٍ على الورقة التي رسمتها. لماذا أطلب منك القيام بهذا الأمر؟ أطلب منك القيام بذلك لأنّك في حال خسرت بعض الأشخاص، يعني أنّك فقدت 14 في المئة من حياتك. على سبيل المثال، إذا فقدت أحبائك، أو شريكك، أو زوجك أو زوجتك، يعني أنّكب فقدت 14 في المئة من مركزك الثاني. هل تقاعدت من عملك؟ إذا حصل هذا الأمر، يعني أنّك فقدت مركزك

الثالث، أي 14 في المئة. هل انتقلت عائلتك بعيدًا؟ هل توفيّ أحد أفراد عائلتك؟ هذا يعني أنّك فقدت 14 في المئة أيضًا؟ لذلك، فلنضف هذا الرقم أيضًا. ماتت 42 في المئة من حياتك في جوهرها. أي أنّك تجد الآن في نصف حياتك التي تبقّت فجوةً وأصبحت تشعر بالفراغ.

اطلّع على هذه المراكز. واستخدم الحدس الطبي لملاحظة الخسائر أو الفراغات في حياتك.

عليك الآن أن تُعيد تشكيل هذه المراكز عن طريق إدخال أشخاصٍ جُددٍ واكتساب خبراتٍ في حياتك. أنت تُساهم بهذه الطريقة في تنمية عقلك وجسدك وذاكرتك مُجدّدًا. عندما تُضيف أو تُدخل أشخاصًا إلى حياتك كأفرادٍ في أسرتك (المركز الأوّل)، يعني أنّك تُضيف عناصر غذائيةً مرتبطةً بدعم كيمياء دماغك بعيدًا عن الاكتئاب والقلق. عندما تُمارس هوايةً أو عملاً، أو تضع أهدافًا لتتحدّى عقلك وجسدك (المركز الثالث)، أنت تساهم في إطلاق المواد الأفيونية والدوبامين، ونوروشيميكالس التي تُساعد في استمرار تعلّمك واستمرار عمل ذاكرتك. إنّ انفتاحك على علاقةٍ جديدةٍ بعد أن فقدت شخصًا عزيزًا (المركز الثاني)، وإحاطة نفسك بالأصدقاء والزملاء، يوفر لك الدعم الاجتماعي، ويُحرّرك من القلق. الأمر الذي يُساهم في التخفيف من تأثير مستويات الكورتيزول في دماغك، وفي عمل ذاكرتك بشكلٍ سليمٍ. خلال مرورك بهذه التجربة، الجأ إلى مستشارٍ محترفٍ أو إلى أحد أفراد عائلتك. فهما قادران على مساعدتك في تحديد الحزن المتبقّي أو الذعر أو الصدمة المتبقّية من هذه الخسارة التي تؤثّر سلبًا في ذاكرتك.

علاجاتٌ أُخرى

أرجو منك قراءة الأقسام الأخرى في هذا الفصل حول كيفية بناء الذاكرة عن طريق الحد من الالتهاب وتعزيز إنتاج الأسيتيل كولين، وحمض غاما أمينوبوتريك، والسِّيرُوتُونِين، والنورادرينالين والدوبامين، وغيرها من الناقلات العصبيّة. اتّبع الاقتراحات الأخرى لتحسين ذاكرتك، سواء كانت تشمل علاج الوخز بالإبر، أو الأكسجين عالي الضغط، أو تقييم قائمة أدويتك للتأكد من عدم وجود موادٍّ تلحق الضرر بدارات دماغك. ستُحسّن هذه الاقتراحات ذاكرتك.

اشترِ حيوانًا أليفًا أو نبتةً بحاجةٍ إلى اهتمامٍ كلّ يومٍ. إذ أثبتت الدراسات أن المرضى الذين يعانون الخرف المعتدل في دور التمريض، شهدوا تحسّنًا في ذاكرتهم بعد أن قاموا برعاية حيوانٍ أليفٍ أو نبتةٍ. بالإضافة إلى المكملات مثل أسيتيل الكارنيتي، سيتيكولين، والفيتامين هـ، وحمض الدوكوساهيكسانويك، وحمض الفوليك، وفيتامين ب6 و ب12، والجنسنج السيبيري والجنكة بيلوبا،

زنك. كما أنّه عليك تناول من 60 إلى 200 ميكروغرامًا يوميًا من الهابير زين- أ. كما يساهم الطحلب الصيني برفع نسبة الأستيل كولين. وتبين أنّه يُحسّن من ذاكرة المصاب بمرض الزهايمر الذي أصبح في سن الشيخوخة، أو الذي أصابه الخرف. وعلى غرار الـدونيبيزيل، يزيد هذا الدواء كفاءة الشبكة العصبية في الذاكرة ويساعد على منع موت الخلايا العصبية. قد يكون للأشكال الطبيعية لهذه المادة قوةً تضاعف فيها قوّة الأشكال التركيبية بثلاثٍ أو أربعة مرّاتٍ. (للتّعرف على كميّة الجرعات المسموح بها من هذه المكملات الغذائية والأعشاب، راجع الحالات السابقة في هذه العيادة).

الثوابت

نقلق جميعنا بشأن الحفاظ على عقلٍ وذاكرةٍ سليمين، وعلى صحّةٍ جيّدةٍ خلال تقدّمنا بالعمر. لذلك، تنصحك لويز بالإطّلاع على القائمة التالية من الأفكار:

- التقدّم بالعمر أمرٌ يُرعبني
- ماذا لو عانيت على فراش الموت
- لن أتمكّن من مواجهة الشيخوخة
- الجميع في العائلة مُصابٌ بالخرف. الأمر ميؤوسٌ منه
- المستقبل يُرعبني
- لا أحد يرغب بي بعد الآن
- لا أحد يدعمني في الحياة
- أرغب في السيطرة على كل شيءٍ حولي
- أنا أستسلم

تقدم لنا لويز مجموعةً متنوعةً من الثوابت لمساعدتنا على تغيير جهاز عقلنا الذي يُحفّز دارات الدماغ. فيصبح من الصّعب الحفاظ على ذاكرةٍ صحيّةٍ طوال حياتنا.

- للذاكرة: الحماية الإلهية، والسلامة والسلام:" يعمل ذكاء الكون على كل مستوى من حياتي".

- للشيخوخة: "أحب وأتقبّل نفسي في كلّ مرحلةٍ من عمري وفي كلّ لحظة من حياتي".

- للمصاب بمرض الزهايمر، والذي يرفض تقبّل العالم كما هو، فيشعر باليأس والعجز والغضب: "تتوفّر دائمًا طريقةٌ جديدةٌ وأفضل لرؤية الحياة وتجربتها. أسامح الجميع وأنسى الماضي وأفرح".

- استبدل عبارة "أخشى من التقدّم" بـ:" لكلّ عمرٍ إمكانياته اللانهائية. عمري مثاليٌّ وأنا أستمتع بكل لحظةٍ جديدةٍ".

- إذا كنت تعاني مشاكل في الذاكرة أو صعوبةً في تشغيل دماغك بكفاءةٍ وفعاليّةٍ بعد استخدامك جميع الحلول في هذا الفصل، فكّر على الشكل التالي:" أنا واثقٌ من طريقة سير الحياة. وأنا في رحلةٍ لانهائيّة باتّجاه الخلود".

- عندما يتعلق الأمر بالوصول إلى كافة إمكانات ذاكرتنا، خُذْ بعين الاعتبار الإثبات التالي: "نقطة القوة موجودةٌ دائمًا في الوقت الحاضر".

الفصل السادس
الجسد، العقل، والدماغ

أمضيت معظم مسيرتي المهنيّة كطبيبةٍ حدسيةٍ وكطبيبةٍ نفسيّةٍ عصبيّةٍ، باحثةً عن كيفيّة ارتباط بعض المشاعر بالأمراض الجسديّة. والمُثير للسخرية، أنني كطبيبةٍ نفسيّةٍ لاحظتُ أنّه في الكثير من الأحيان يلجأ المرء إلى الطبيب لأنّه يشعر بالقلق والاكتئاب لأول مرةٍ في حياته. وبدا لي أنه لا يعرف السبّب وراء شعوره هذا. هؤلاء الأشخاص لا يشعرون بالقلق إزاء عائلتهم أو علاقتهم أو عملهم. كما لا يبدو أنهم يشعرون بالحزن نتيجة وفاة أحد أفراد أسرتهم أو نتيجة اختبار زواجٍ فاشلٍ أو فقدانهم لوظيفتهم. لكنّ في وقتٍ لاحقٍ، وبعد إجراء الفحص البدني وبعض الاختبارات الأساسية، نجد أنّهم يواجهون مشكلةً صحيّةً في جسدهم. يُعتبرُ القلق، والتوتر، والحزن، من الأعراض الوحيدة التي تحذّر المرء من وجود مشكلةٍ صحيةٍ خطيرةٍ، سواء مشكلة في المناعة الذاتية، أو عدم التوازن الهرموني مثل قصور الغدة الدرقية، أو اختلال في الغدة الكظرية أو عدم التوازن في هرمون الاستروجين والتستوستيرون أو مشكلةً هرمونيةً أُخرى. يُعدُّ الضباب الدماغي والشعور بالكآبة ومواجهة مشاكل في الذاكرة من العلامات التحذيرية الأولى التي تشير إلى وجود مشكلةٍ في الجهاز الهضمي وفي الرئة أو اضطرابٍ في الدماغ أو سرطان من نوعٍ ما.

لا بدّ أنّك سمعت بالأحداث التالية:

- يشعر المرء بالقلق والتعب والعصبيّة وبالقليل من الألم. ويفقد التركيز بعد سنواتٍ من الشعور بأنّ تصرفاته غير طبيعيّةٍ. فيلجأ إلى الطبيب ليتعالج من الإكتئاب. لكن المكمّلات الغذائيّة لا تُجدي نفعًا. فإذ به يجري بعض الفحوصات، ليتبيّن أنّه مصابٌ بداء الذئبة.

- يشعر الرجل بالحزن بعد فشله في الزواج والإفلاس. إذ يُصبح سريع الغضب ومزاجيًا، ويشعر بالذنب طوال الوقت، ويعتذر باستمرارٍ. فيلجأ إلى الطبيب ليتلقّى علاجًا للاكتئاب بواسطة

تناول المكملات الغذائية والأعشاب والأدوية. يشعر خلال هذه الفترة بالكآبة والذنب والحزن لأنّها لم تُجدِ نفعًا. وبعد التحقّق من مستويات هرمون التستوستيرون، يجد أنّها منخفضةٌ للغاية. بعد أن تلقّى علاج استبدال التستوستيرون، استمرّ الحزن بالسيطرة على حياته بسبب إفلاسه وفشل زواجه. لكن حالته تحسّنت وأصبح قادرًا على أن يُسيطر على أفكاره وأن يُعيدَ بناء حياته.

- يشعر المرء بالانفعال بسرعةٍ ويواجه مشاكل في التركيز والإنتباه خلال العمل. ولأنّنا في الخمسينيّات من عمرنا، نرى أنّ التغيّر في مستوى هرمون الاستروجين والبروجسترون أمرًا طبيعيًّا. فنتلقّى علاجًا للمزاجيّة والكآبة اللتين ترافقان التغيّر في مستوى الهرمون. وبعد مرور ثمانية أشهرٍ، نستمرّ بالشعور بعدم الارتياح، والتوتّر، والانزعاج والدوار. ويقوم طبيب أمراض الجهاز الهضمي باختبار فرط البكتيريا في الأمعاء الدقيقة وكذلك مرض الاضطرابات الهضمية، ليكشف إصابتنا بالاضطرابين. وبعد اتّباعنا لحميةٍ غذائيةٍ والحدّ من تراكم السموم الداخليّة في أمعائنا (وفي جميع أنحاء جهاز نظامنا، بما في ذلك الدم)، نُصبح أكثر هدوءًا ورصانةً وتركيزًا.

- دخل أحدهم إلى قسم الطوارئ بسبب تعرّضه لحالةٍ عصبيّةٍ لأوّل مرّةٍ في حياته. فأخرجوه وأعادوه بعد أربع ساعاتٍ إلى قسم الطوارئ بعد تعرّضه لنوبات هلعٍ. فأجرى له طبيبٌ ماهرٌ فحصًا للرئتين، ولاحظ وجود جلطاتٍ. تُسمّى هذه الحالة بالانسداد الرئوي.

- تشعر المرأة بالقلق والغضب والتوتّر، فتذهب لزيارة الطبيب. وإذ به يُدخلها إلى قسم الطوارئ. وبعد أن تبين أن نتائج التخطيط الكهربائي للقلب وبعض الفحوصات السريعة سلبيّة، قال لها الأطبّاء إنّها تعاني القلق والتوتّر فحسب. وقد تكرّر هذا المشهد ثلاث أسابيع متتالية. وعلى الرغم من عدم وجود أي مشكلةٍ في التخطيط الكهربائي للقلب، أجرى طبيبًا ذكيًّا فحوصاتٍ لانزيمات قلبها خوفًا من وجود أمراض قلبٍ أُخرى أكثر خطورةً. فكانت النتائج إيجابيّةً. إذ أظهرت الأخيرة أنّها تتعرّض لنوبةٍ قلبيّةٍ.

- تشعر بالتوتّر والقلق والاكتئاب في السنّة الثانية من دراستك في الجامعة. وتواجه مشكلةً في التركيز في الصفّ. تشعر وكأنّ كتلةً عالقةً في حلقك أو كأنّ دقّات قلبك تتسارع. تقصد في هذه الحالة المركز الصحيّ ويقولون إنّ الأمر عبارةٌ عن تعبٍ في الجامعة. فتأخذ استراحةً في الفصل الثاني بعد أن ظهرت الأعراض نفسها. وتذهب مع والديك لتلقّي العلاج بسبب إصابتك باضطراب الهلع. أمّا بعض الأشخاص، يتركون الجامعة بشكلٍ نهائيٍّ بسبب إضطرابهم الحاد. وبعد عشر سنواتٍ أو أكثر ستظهر أعراضًا غامضةً، كتشنجٍ في عضلاتك، أو تسارعٍ في دقات قلبك، ومشاكل في التركيز، والشعور بالذعر. فتُعالج هذه الأعراض بالأدوية والمكملات الغذائية والأعشاب وما إلى ذلك.

ولن يلاحظ أحدٌ أنّك تعاني مشاكل في صحتك حتى سن الخامسة والثلاثين. بحيث ينكسر معصمك، وتُصاب بمرض هشاشة العظام، وتبدأ بفقدان أسنانك. ويكشف لاحقًا طبيبٌ ممارسٌ مختصٌّ في الرعاية الصحية أنّك تعاني اضطرابًا في الغدة منذ عشرات السنين. ويعود ظهور هذه الأعراض إلى نقص الكالسيوم في جسدك، بالإضافة إلى الأعراض العاطفية والجسدية لإصابتك بالذعر، وكسر عظامك وفقدانك لأسنانك.

- خلال استعدادك لرحلةٍ إلى البحر الكاريبي مع شريك حياتك، بدأت تشعر بالتوتّر. فقصدت طبيب صحّة عامّة، ولاحظ أنك تعاني مشكلةً صغيرةً في جهازك التنفسيّ أو تعاني مشكلة الربو. فينصحك بأخذ قسطٍ من الراحة، قائلاً: خذ المنشقة أو البخاخ معك على متن السفينة واسترخ. وبعدئذٍ، ستشعر بالارتياح. ولكنك شعورك بالتعب والتوتّر يستمرُّ. وخلال عودتك إلى المنزل، تتعرّض لجلطاتٍ في ساقيك (تجلط الأوردة العميقة) فتذهب مباشرةً إلى قسم الطوارئ، ليكتشف الأطبّاء أنّك مُصابٌ بسرطان الرئة.

في كافة هذه الحالات، كانت أول أعراض المرض الجسدي أعراضًا عاطفيّة.

تطبيق علاج العقل-الجسد

كتب الكثير في خلال العقود الأربعة الماضية عن علاج العقل- الجسد. ولطالما تكلّم الناس عن كيفية تأثير عقولهم على جسدهم، أيّ ما يسمى باستخدام قوة الإرادة للتغلب على المشاكل الجسدية. سنتحدث في هذا الفصل عن كيفية تأثير الجسد على العقل. وكيف يمكن لجسدك، من خلال المرض، أن يكون السبب وراء مزاجيّتك، وشعورك بالقلق، والتوتّر، والغضب، والتشتّت، أو مواجهتك مشكلةً في الذاكرة. نظريًا، نعتقد أنه من السهل فهم الموضوع الذي نتناوله هنا (العقل يؤثر في الجسد، والجسد يُؤثر في العقل) ونستخدمه للحصول على صحّةٍ جيّدةٍ. لكنّ الأمر ليس بتلك السهولة. لماذا؟ عندما تشرح للناس أن الشعور بالاكتئاب أو القلق أو التوتّر أو الغضب لفترةٍ طويلةٍ، يزيد خطر تعرّضهم للمزيد من المشاكل الصحية، فيشعرون باللوم. وعندما يعاني بعض الأشخاص مشاكل صحيةً ازدادت سوءًا بسبب التغيرات في الناقلات العصبية المرتبطة بمشاكل المزاج، مثل السيروتونين والإدرينالين وحمض غاما أمينوبوتريك والمواد الأفيونية، يشعرون باللوم مُجدّدًا. والأسوأ من ذلك، عندما تقول لأحدهم، أو عندما يقول لي أحدهم، إنّ الأوجاع أو الألم في الرأس والإصابة بمتلازمة القولون العصبي ونوباتٍ ومشاكل صحيّة أُخرى، تزيد سوءًا عند الشعور بالتوتر

أو الاكتئاب. ستسمع الجواب التالي:" أنا أعرف كل تلك الأمور". فأنت لا ترغب في زيارة الطبيب مّجدّدًا.

سنتكلّم في هذا الفصل عن السبب وراء إيجاد صعوبةٍ في فهم علاج العقل- الجسد وتلقّيه. يحصل هذا الأمر عندما تظهر أعراضًا واضحةً مثل القلق أو الاكتئاب أو التوتّر أو الغضب، إذ ترى الغالبية أنّ تلك الأعراض هي في رأسنا فحسب، وليست ناتجةً من مشكلةٍ صحيةٍ في جسدنا.

يحمل هذا الكتاب عنوان: اشفِ عقلك: وصفةٌ لتحقيق الكمال من خلال الطب، والثوابت، والحدس. إذا كان العقل يتكون من الدماغ والجسد، ستواجه مشاكل صحيةً في وقتٍ واحد في كلٍّ من القسمين. من السهل أن تقول: "هل أعاني مشكلةً في رأسي أم في جسدي؟ هل هي هيكليّة أم عاطفيّة؟ هل أعاني الاكتئاب أم داء اللايم؟ هل أشعر بالقلق أم أنا مُصابٌ بمرض التسمم بالزئبق؟ هل أشعر بالغضب أم أعاني مرضًا في القلب؟ هل أشعر بالحزن أو هل من المحتمل أن أُصاب بالسرطان؟" علينا أن نفهم أن الأمرَ لا يرتبط بهذه الأمور. فكلا الحالتان تحصلان في الوقت عينه.

طريقة النظر إلى الجسد والعقل والدماغ

عملت في مجال الحدس الطبي لأكثر من ثلاثين عامًا. بعد قيامي بتحليل حالة المريض العاطفيّة المتفاقمة والحدّ من الأعراض التي سببت الإصابة بهذا المرض، قال لي أحد المرضى: "دكتور مونااليزا، أنتِ لا تفهميني. المشكلة لا تكمن في رأسي بل في جسدي". فجاوبت: "الأمر مرتبطٌ بالعقل والجسد معًا. لأنّ الرأس جزءٌ من الجسد".

ستتعرف في هذا الفصل على طريقتين من العلاج. عند استخدام الحدس الطبي، ستتعرف على كيفية ارتباط أنماطٍ عاطفيةٍ معينةٍ ببعض الأعراض الجسدية التي تظهر في الجسد. وعندما يتعلق الأمر بشفاء العقل، ستتعلم كيفية خلق الكمال من خلال علاج دماغك وجسدك. وستدرك أنّ الدماغ أول علامةٍ لظهور مرضٍ خطيرٍ في جسدك.

هذا الفصل مناسبٌ لك في حال كنت تعاني اكتئابًا مزمنًا أو اكتئابًا من نوعٍ جديدٍ، أو توتّرًا، أو في حال تعاني المزاجيّة، والقلق، ومشاكل في التركيز، وضبابًا في الدماغ أو الإدمان. قد تحصل على مفتاحٍ لبعض الحلول الإضافية لتحقيق السلام واستثمار طاقاتك.

يتناول كتاب لويز هاي الأول الذي يحمل عنوان "اشفِ جسدك"، أسباب الأمراض الجسديّة

والتعرّف على طرقٍ تجريديّةٍ للتغلّب عليها. ومن الجدير بالذكر أنّ لويز لا تُميّز بين العقل والجسد. على الرغم من العنوان الذي يحمله الكتاب، لم تُذكر أمراض الدماغ من بين الاضطرابات المذكورة بشكلٍ منفصلٍ عن أمراض الجسد. بل ذُكرت أنواع الحساسية مع مرض الزهايمر، وفقدان الذاكرة مع فقر الدم. إنّ الإعتقاد بإختلاف الخوف والغضب والحزن ونقص الحنان والسعادة عن فقر الدم، والزهايمر، والألم، والمعاناة أمرٌ معقولٌ للغاية. وقد ساوت البشريّة في السبعينات بين الجسد والعقل، الدماغ والجسد، والصحة الجسديّة والصحّة العاطفيّة. وتطلّب الأمر أربعين عامًا للإيمان بهذه الفكرة. ربّما لا نزال نفكّر بالأمر.

بالنسبة إلى لويز، إنّ مواجهة مشكلةٍ صحيةٍ يعني أنّ بداخلك فائضٌ من الخوف، أو الغضب، أو الحزن، أو نقصٌ في الحب والسعادة. وبإمكانك أن تُغير ذلك إذا اتّبعت نمط الفكر الجديد. على سبيل المثال، لنفترض أنك تواجه مشكلةً في الاكتئاب، تعتقد لويز في هذه الحالة، أنّ نمط التفكير وراء هذه المشكلة هو اللامبالاة، أي مقاومة شعورك، وفقدان نفسك، والشعور بالخوف. لذلك، قم بتغيير هذا النمط، وفكّر بالتالي:" إنّه لأمر طبيعي وآمن أن أشعر وأن أنفتح على الحياة. أنا مستعدٌّ لأختبر الحياة". الطريقة التي تتبعها لويز لتغيير أنماط الفكر عند الشعور بالاكتئاب شبيهةٌ بما نقوم به خلال العلاج السلوكي المعرفي في الطب النفسي اليوم.

تُعالج لويز مشاكل الجسد بالطريقة عينها. إذ تنظرُ ببساطةٍ إلى نمط الفكر، وتعثر على الثوابت، وتغير تفكيرنا. على سبيل المثال، تعتبر لويز أنّ الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مرتبطةٌ بصعوبة الشعور بسعادة الحياة، وناتجةٌ من نقص الفرح. لذلك، من أجل تفادي حدوث ذلك، يمكنك تغيير نمط تفكيرك من خلال التفكير بالإثبات التالي: "أنا إنسانٌ مليءٌ بالفرح. الفرح يتدفق مع كل ضربة قلبٍ". وهكذا دواليك.

تعتبر لويز أنّ الحل العلاجي سيكون نفسه في حال واجه الشخص مشكلةً في العقل أو الجسد. بحيث تجد نمط فكرٍ غير صحيٍّ، وزيادةً أو نقصانًا في العاطفة. فتغير تفكيرك وتزيد عاطفتك المفقودة، وهي في العادة عبارةٌ عن الفرح والحب، وتنتقل إلى التفكير بصحتك. إذا كنت عالمًا متطوّرًا أمضى سنواتٍ في دراسة علم الدماغ أو الأعصاب أو في حال تدرّب في برنامج الإقامة النفسية ستقول إنّ إنفاق 275،000 $ كقرض طلابي، (من الذي يدفع هكذا مبلغ؟) أمرٌ عاديٌّ وغير مُهين. وقد تقول لنفسك:" كيف تجرّأت هذه المرأة، وفكّرت أنّ هذه الطريقة ستنجح!" ولكن، خلال تلقّي التدريب في طب النفس، ستجد أن والد المُعالج السلوكي المعرفي، آرون بيك، وضع خططًا علاجيةً لتغيير أفكار الناس. وتُعتبر هذه الخطوة هي الأساس وراء اعتماد العلاج السلوكي المعرفي في طب

النفس اليوم. تُعدّ البروتوكولات أو "وصفات" العلاج السلوكي المعرفي عباراتٍ مماثلة، لكنها أكثر تعقيدًا من تلك التي تستخدمها لويز هاي في كتابها الصغير. وهي عباراتٌ مرتبطةٌ بعلاج القلق والاكتئاب والغضب. نحن ندرك أنّ استمرار هذه المشاعر في القرن الحادي والعشرين، يزيد فرصة مواجهتنا لمشاكل صحيةٍ خطيرةٍ مثل أمراض القلب والسرطان والخرف والسكري والبدانة والألم المزمن واضطرابات النظام المناعي، وما شابه ذلك.

علم الحدس الطبي:

كيف تصبح العواطف مشاكل صحيةً

وكيف تصبح المشاكل الصحية عواطف

تتسجل العواطف كأعراضٍ في جسدك. ويظهر المرض في جسدك على شكل عاطفةٍ كالخوف أو الغضب أو الحزن أو ضباب الدماغ. تناولنا في الفصل الأوّل، تأثير الدومينو (أي التفاعل التسلسلي) للمرض العاطفي. بحيث تظهر تدفقاتٍ من وسائط الالتهاب في حال كُبتت العاطفة أو المزاج لفترةٍ طويلةٍ. إذا كنت تشعر بالإكتئاب أو القلق أو الخوف أو الحزن على المدى الطويل، ينتقل مزاجك إلى جذع الدماغ أو الغدة الكظرية، ويتم إفراز الأدرينالين والكورتيزول. وفي وقتٍ لاحقٍ، تترك وسائط الالتهاب كالسيتوكينات وغيرها أثرًا للتغيرات في جسدك كتأثير الدومينو. فتصاب لاحقًا بالحمى أو الضعف أو الخمول أو الفيروس أو الحساسية. وتشهد مع مرور الوقت تغيراتٍ هرمونيةً والتهابًا في المفاصل. وترتفع نسبة الكولسترول والانسولين في جسدك، ويرتفع ضغط دمك، وتواجه مشاكل في الوزن والإدمان، بالإضافة إلى مشاكل جسديّةٍ أخرى غير قابلةٍ للسيطرة عليها.

إذا واجهت مشكلةً صحيةً، سيؤثّر المرض في مزاجك، كتأثير الدومينو. سواء كان ذلك بسبب تكاثر البكتيريا في الأمعاء مع إطلاق جزيئات التهاب، وسموم داخليّة تتسرب في الدم وتتجه نحو الدماغ، سيُشعرك هذا الأمر بالاكتئاب، أو القلق أو الانفعال. بالإضافة إلى ذلك، الإلتهابات مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وغيرها من اضطرابات المناعة الذاتية التي تتسرب من المفاصل المؤدية إلى نظام الدم، وإلى الدماغ، تُسبب لك الشعور بالكسل، فتبكي كثيرًا، ويتعكر مزاجك، وتتصرّف بدون تفكيرٍ وتنفعل بسرعةٍ. قد لا تلاحظ أنّك تواجه مشكلةً كبيرةً في جهازك المناعي إلّا حين تتجادل مع شخصٍ عزيزٍ عليك في موضوعٍ تافهٍ. عندئذٍ، تُدرك أنك مريضٌ مجدّدًا وأن العلامة الوحيدة التي تدلّ أنّ مشكلتك تتجه إلى منحى آخر هو التقلّب في مزاجك.

عندئذٍ، تبحث عن علاجٍ لسرطان الرئة طالبًا الإغاثة. فتشعر فجأةً بالإكتئاب. على الرغم من اكتئابك والضباب في دماغك، ستبحث في أعماق حياتك لمعرفة السبب وراء شعورك بالاكتئاب. لكنّك لن تجد أيّ سببٍ. تذهب لاحقًا إلى زيارة الطبيب ويُخبرك بأنّ ورمًا صغيرًا موجودٌ في رئتك وأنك تعاني اضطرابًا يصاحب السرطان، يسمى بمتلازمة الورم العضلي الذي يُطلق موادًا كيميائيةً من رئيتك إلى دمك ثمّ إلى دماغك. هذا الأمر سيُشعرك بالاكتئاب ويحثّك على التصرف بسخافةٍ وجنونٍ. في جميع هذه الحالات التي نلاحظ فيها تأثير دومينو الجسد-الدماغ، إنّ المزاج، والقلق، والتوتّر، والمشاكل في التركيز هي الأعراض الأولى التي تشير حدسيًّا أن شيئًا غريبًا يحصل في جسدك.

سأساعدك أنا ولويز في هذا الفصل لتخلق الكمال في عقلك. ومن أجل أن نشفي عقلنا ونخلق الكمال، نحن بحاجةٍ إلى شفاء دماغنا وجسمنا في آنٍ واحدٍ. في الواقع، شفاء العقل يعني أن نفهم أنّ الجسد والعقل مجرد أجزاءٍ من كائن واحدٍ.

إذا كنت تعاني الاكتئاب على المدى القصير أو على المدى الطويل، أو التوتر، أو المزاجيّة، أو القلق، مع مشاكل صحيةٍ قصيرةٍ أو طويلة الأجل، اقصد عيادة كلٌ على ما يُرام. عندما تعالج تلك الجوانب في جسدك التي تؤثر في مزاجك، وشعورك بالسلام، وقدرتك على استخدام ذكائك، ستكون في طريقك إلى الشفاء التام.

عيادة كلٌ على ما يُرام

إذا كنت ترغب في أن تتعرّف على طرقٍ أخرى لمعالجة الاكتئاب، والهلع، والتركيز، والإدمان، والتعلم، ومشاكل الذاكرة، اقرأ الدراسات التالية. سندرس الجسد لنكتشف المشاكل الصحية التي تجعل عقلك يضطرب أكثر. سواء عانيت مشاكل في الجهاز المناعي أو اضطرابات في الجهاز الهضمي والوزن والقلب والأوعية الدموية، أو اضطراباتٍ أُخرى، تأكد أنّ عاملاً تحت عنقنا يسبب لنا مشكلةً صحيةً في جسدنا ويؤثر في وظيفة دماغنا.

اضطرابات المناعة، ووظيفة الغدة الكظرية، والدماغ

هل شعرت بالقلق بشأن جهاز مناعتك سواء نتيجة الحساسية، أو مشاكل المناعة الذاتية، أو العدوى؟ هل شعرت بالقلق بشأن وظيفة الغدة الكظرية، سواء نتيجة التعب، أو زيادة في الوزن، أو

نتيجة مشاكل أخرى؟ اسأل نفسك هذه الأسئلة في حال ظهور الأعراض التالية:

- تم تشخيصك بالألم العضلي الليفي أو بالتعب المزمن أو ببعض الفيروسات أو العدوى البكتيرية الأخرى مثل مرض اللايم أو غيرها.
- لديك حساسية تؤثر في جلدك، وفي عمليّة الهضم، والجهاز التنفسي، على سبيل المثال لا الحصر.
- تم تشخيصك بمجموعةٍ متنوعةٍ من اضطرابات المناعة الذاتية مثل داء الذئبة، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والصدفية، والتهاب الغدة الدرقية المزمن، ومرض غريفز، وغيرها من الأمراض.
- تشعر بالتعب وتعاني بعض الالتهابات
- اكتسبت بعض الوزن في الجزء المركزي من جسدك
- تعاني تقلباتٍ في مزاجك وتشعر بالكآبة
- ظهرت بعض التجعدات والخطوط على جلدك
- ظهرت رضّات على جسدك
- ظهرت مجموعةٌ من الأعراض الغريبة كالإرهاق وألم المفاصل والتذمر من أعراضٍ غامضةٍ يصعب وصفها.

إذا كنت تعاني القلق والاكتئاب والتوتر والضباب في الدماغ، ومشاكل في الذاكرة، بالإضافة إلى الأعراض المذكورة أعلاه، اطلع على القراءة التالية:

أبيجال: عاجزةٌ بسبب القلق

اتصلت بي أبيجال، البالغة من العمر سبعة وثلاثين عامًا لدراسة حالتها. كانت تواجه نوعًا جديدًا من الاكتئاب وشللاً نتيجة القلق.

القراءة الحدسية

لاحظت أن أبيجال دخلت في علاقاتٍ ذات نهاياتٍ مأساوية. استمرّت في اختيار الرجل غير

المناسب مرارًا وتكرارًا. وأحاطت نفسها برجالٍ لم يدعموها أبدًا. وأسوأ ما في الأمر أنّ معظمهم خانوها. يبدو أنّ دماغ أبيجال وجسدها شهدا تراكمًا في الاكتئاب نتيجة سلسلةٍ من العلاقات الفاشلة. فكانت تشعر بالعصبيّة والقلق والهلع منتظرةً أن تعيش مأساةً جديدةً.

الجسد

لاحظت أنّ أبيجال واجهت مشاكل في التركيز والإنتباه وضباب الدماغ. لكن الأمر الذي لفت نظري في جسدها هو قوّة جهازها المناعي. هل كان جهازها المناعي هو الذي منع الأجسام المضادة بالدخول إلى أعضائها؟ رأيت نقاطًا حمراء على مفاصلها، وجلدها، وغدتها الدرقية، وأمعائها. واجهت أبيجال بعض المشاكل في الخصوبة، هل منعها ذلك من إنجاب الأطفال؟ شهدت هرموناتها تغيراتٍ، صعودًا وهبوطًا، مما جعل مزاجها متوازٍ.

الحقائق

قالت أبيجال إن الأطباء وجدوا أجسامًا مضادةً في دمها تحارب داء الذئبة والقصور الكظري الأولي (شهدت الغدة الكظرية تراجعًا في أداء عملها). عانت أبيجال آلامًا في مفاصل جسدها وواجهت مشاكل طبيةً متعددةً بسبب اضطرابات المناعة الذاتية. بالإضافة إلى آلام المفاصل والكلى والغدة الدرقية، وانخفاض مستويات الكورتيزول، الناتجة من مشاكل المناعة الذاتية، عانت أبيجال القلق والاكتئاب. وهما مرضان لا علاج لهما. لطالما تساءلت أبيجال ما إذا كانت الهرمونات هي السبب وراء مشاكلها؟ هل هرمونات الاستروجين والبروجسترون هي السبب؟ هل ظهرت أعراض القلق والاكتئاب الذي ولّدها عقلها، نتيجة اختبارها سلسلةً من العلاقات الفاشلة وتعرّضها لصدمةٍ؟ هل كان القلق والاكتئاب اللذان عانتهما بسبب داء الذئبة ومرض أديسون هو السبب؟ أم هل كان الإلتهاب نتيجة انخفاض الكورتيزول هو السبب؟ أو هل كان الإلتهاب الذي أصابها نتيجة مهاجمة جهازها المناعي لمفاصلها، والكلى، والأعضاء الهرمونية، هو السبب؟ كل هذه المشاكل كانت السبب وراء مشاكلها. فكان على أبيجال أن تتّبع وصفةً تعالج كيانها كلّه وتساعدها على الشفاء. وهكذا، ستتمكّن من معالجة الأعراض التي تظهر في دماغها وفي جسدها.

فلنبدأ بعلاج الغدة الكظرية، والمزاج، والقلق.

الغدة الكظرية والمزاج

إذا كنت تعاني نقصًا في مستوى الكورتيزول بسبب مرض أديسون أو ارتفاعٍ في مستوى الكورتيزول بسبب اضطراب فرط نشاط قشر الكظر، سيزيد احتمال شعورك بالقلق والاكتئاب، والتعرّض إلى ضبابٍ في دماغك. إنّه أمرٌ مثيرٌ للسخرية. فإرتفاع مستوى الهرمون نفسه أو انخفاضه قد يُسبب كلا الأمرين، الاكتئاب والقلق. لكنه الواقع. وينطبق الأمر على أنواعٍ أخرى من الهرمونات كالإستروجين والغدة الدرقية. على وجه التحديد هرمون الاستروجين: فيُعرف هرمون الاستروجين الزائد، الناتج من الدهون الزائدة المتخزّنة في الجسد أو من بديل الهرمون، أنّه السبب وراء شعور المرء بالاكتئاب. إنّ انخفاض مستوى هرمون الاستروجين، وخاصةً التغير المفاجئ لمستويات الهرمون خلال فترةة انقطاع الطمث وبعد فترة الولادة، يسببان الاكتئاب أيضًا. إذًا، المستوى العالي أو المنخفض من أي هرمون في جسدنا يُعطل الدارات العاطفية المعقدة في نظام الدماغ الحوفي.

تُطلَق الهرمونات في الدماغ والجسد كل يومٍ حسب إيقاع الساعة البيولوجية. تلعب الهرمونات جميعها دورًا مهمًا في ارتفاع مستوى الكورتيزول وانخفاضه. يعني هذا الأمر أن الغدة الكظرية هي المسؤولة بطريقةٍ ما عن الهرمونات الأخرى. فالمستوى الطبيعي للكورتيزول خلال الصباح مرتفعٌ وفي الليل منخفضٌ. فإذا كان مستوى الكورتيزول في جسدك منخفضًا في الصباح ومرتفعًا خلال الليل، أنت معرّضٌ للشعور بالإكتئاب. لذلك، إنّ فحصك لمستويات الكورتيزول في جسدك مرةً في اليوم، لن يفي بالغرض. في نهاية المطاف، نحن نرغب في تحقيق التوازن في مستوى الكورتيزول. ونرغب أيضًا في تحقيق مستوى طبيعي للهرمونات في دماغنا وجسدنا خلال اليوم.

لننتقل إلى الجهاز المناعي والمزاج.

اضطرابات الجهاز المناعي والمزاج

تعمل الكثير من الدارات في الدماغ العاطفي بالطريقة نفسها التي يعمل فيها نظام المناعة. ماذا يعني هذا الأمر؟ يعني أنه حين يتحفز جهاز المناعة، سواء بسبب العدوى، أو الحساسية، أو مشاكل المناعة الذاتية، قد يؤثر هذا في مزاجنا. إذا أُصبنا بداء الذئبة، والتهاب المفاصل الروماتويدي، أو بعدوى مزمنةٍ مثل داء اللايم، أو بتعبٍ مزمنٍ، أو بالفيبروميالغيا، أو بحساسية الغذاء، أو بالصدفية، أو بالأكزيما الجلديّة، سيزيد الإلتهاب في جسدنا تقلّب مزاجنا. فيؤدي هذا الأمر إلى زيادة خطورة الشعور بالاكتئاب، والقلق، والإصابة بضبابٍ في دماغنا، ومواجهة مشاكل في الذاكرة، أو الإدمان.

لذلك، إذا كنت تتلقّى العلاج لأي من هذه الاضطرابات، عليك أن تتّبع النصيحة في عنوان كتاب جوان بوريسنكو: ‟علينا تذكّر الجسد وإصلاح العقل في الوقت عينه”.

للكورتيزول تأثيرٌ كبيرٌ على جهاز المناعة. من ناحيةٍ، يصف لنا الأطبّاء المنشطات، وهي نوعٌ من أنواع الكورتيزول بهدف التقليل من الالتهاب في اضطرابات المناعة الذاتية كالِتهاب المفاصل الروماتويدي، وداء الذئبة، الصدفية، وغيرها من الأمراض. حتى الآن، أنت تلجأ إلى ‟غلاندولارس” أو غيرها من مكملات الغدة الكظرية. من ناحيةٍ أخرى، عندما نشعر بالقلق، والذعر، والاكتئاب، تنتقل هذه الهرمونات إلى الغدة الكظرية، مسببةً بإطلاقها مستوياتٍ غير صحيةٍ من الكورتيزول. تلك التغيرات ‟المرتبطة” بالإجهاد في إفراز كورتيزول الغدة الكظرية، تسبب العدوى والحساسية وأمراض المناعة الذاتية أو أمراضًا أكثر خطورةً (اطلّع على الأقسام الأُخرى في هذا الكتاب). لكن، من المحتمل أن تعاني مشاكل في الغدة الكظرية، في حال كنت تواجه مشاكل في جهازك المناعي. إنّ المشاكل في الجهاز المناعي، دليلٌ على وجود مشاكل في الغدة الكظرية. في النهاية، إذا واجهت مشاكل في الغدة الكظرية ومشاكل في جهازك المناعي، ستكون أكثر عرضةً للاكتئاب والقلق والتوتر. كما ستواجه مشاكل في التركيز والذاكرة، وستصبح مدمنًا. لذلك، إذا كنت تعاني مشاكل في الغدة الكظرية أو ما يسميه الناس اليوم بـ‟تعب الغدة الكظرية”، سيُسبب لك ارتفاع مستوى الكورتيزول أو انخفاضه الاكتئاب والقلق والذعر. وفي حال أُصبت بعدوى مزمنةٍ مثل داء اللايم، وفيروس إبشتاين-بار، وفيبروميالغيا، والحساسية المزمنة، وأمراضًا ناتجةً من عوامل بيئيّةٍ، فأنت لست عرضةً للألم، والتعب، والنعاس فحسب. بل أنت معرضٌ أيضًا لمواجهة مشاكل الاكتئاب، والقلق، وضباب الدماغ، وعدم التركيز، ومشاكل في الذاكرة. لكن، الأملُ موجودٌ. قد تنحلّ الصراعات العاطفيّة والجسديّة في حال تمّ علاج الدماغ والجسد في وقتٍ واحدٍ مع والمزاج والمناعة، والألم والذعر، والتركيز والمعاناة.

الحل الحدسي الطبي

ما هو الحلّ؟ كيف تدعم جسدك ودماغك في الوقت نفسه؟

عليك في البداية أن تقوم بقراءةٍ طبيّة حدسية مرتبطةٍ بحياتك. إذ يطلب منك جسدك أن تغير أمرًا ما في حياتك وفي حياة الشخص الذي تحبّه. ما هو هذا الأمر؟ ابدأ القراءة الطبية الحدسية بالطريقة التالية. ارسم مربعًا كبيرًا وسمّه الجسد. في المربع، ارسم سبع دوائر، واحدةً فوق الأخرى. قم بتسميتها من 1 إلى 7 بدءًا من الأسفل وصولاً إلى الأعلى. أي جزءٍ من جسدك تظهر فيه أعراض

جهازك المناعي؟

راجع الرسم البياني لمراكز الطاقة في الملحق أ. وسترى على الجانب الأيمن لائحةً خاصة بأعضاء الجسد والمراكز المطابقة لها. ضع علامةX حيث ترى المشاكل في جهازك المناعي. ثم اقرأ المشاكل العاطفية على الجانب الأيسر من الرسم البياني للعثور على المنطقة العاطفية التي تتطابق مع مشكلتك الصحية. في البداية، شفاؤك مرتبطٌ باتصال الجسد بالعقل، أي اتصال الأعراض الجسدية بالمنطقة التي تحتاج إلى فحصٍ عاطفيٍّ وحدسيٍّ.

ما هي الخطوة الأولى التي عليك القيام بها بعد ربط الأعراض التي تظهر في جسدك بالأمور التي يطلبها الحدس الطبي منك. استشر مدربًا موثوقًا به، أو مستشارًا، أو مرشدًا آخرًا ليساعدك على تحديد لائحةٍ مجرّدةٍ بالقراءة الخاصة بك بدون الشعور بالخوف. إن اصطحاب صديقٍ مقربٍ منك، وصادقٍ للغاية فكرةٌ لابأس بها، بحيث يُقدّم لك المحبة والدعم. قد يُساعدك على معرفة خطواتك التالية والتغييرات التي يجب إحداثها في المناطق العاطفية التي وضعت عليها علامةً على الرسم البياني للقراءة الحدسية الطبيّة.

ثانيًا، ادعم جسدك. ففي حين تتعلّم تقييم الحدس الطبي والردّ على الأسلوب الذي يتواصل فيه معك من خلال جسدك ودماغك، عليك أن تدعم قدرة جسدك على الشفاء جسديًا. بإمكانك اللجوء إلى الأدوية والمكملات الغذائية والأعشاب، وإلى نظامٍ غذائي معيّنٍ لتدعم جهازك المناعي. انظر: كلٌّ على ما يرام: اشفِ جسدك بالطب، والحدس، والثوابت. يركّز أول فصلٍ على إقتراحاتٍ محددةٍ مرتبطةٍ بضعف الجهاز المناعي.

أمّا الخطوة الثالثة والأخيرة، تقوم على إعادة ربط الذاكرة والأفكار المتّصلة بالشبكة بين العقل والجسد والجسد والعقل. استخدم الثوابت والعلاج السلوكي المعرفي، وغيرها من علاجات الجسد مثل إزالة الحساسية لحركة العين وإعادة المعالجة، وتقنيّة التحرر الجسدي، وغيرها من العلاجات. تساعدك هذه الطرق على تغيير أنماط تفكيرك حول ما يحدث في حياتك وتعلّمك كيفيّة الإستجابة لحياة الأشخاص حولك. تساعدك الثوابت في تغيير نظرتك إلى حياتك وحياة الآخرين، والعالم. وتساعدك على اتباع حدسك والاستجابة له على نحوٍ فعالٍ. وفي النهاية، ستقودك مشكلتك الصحية إلى عقلٍ سليمٍ والتمتع بالحكمة. ونتيجةً لهذه الأزمة، ستستخدم حدسك وتصبح قادرًا على الاستجابة لها بفعاليةٍ أكبر في المستقبل. ستبدأ في النهاية برؤية نمطٍ فريدٍ من نوعه، بحيث يساعد جسدك وعقلك على تعلم خلق الكمال في حياتك بمساعدة حدسك.

2. الهرمونات، ومشاكل القلب، والدماغ

هل عانيت الاكتئاب والقلق، والتوتر؟ هل زاد استقرارها أم انخفض خلال منتصف عمرك؟ هل بدأت تعبث بالمكملات الغذائية والأدوية، وغيرها من العلاجات؟ هل تشهد تقلباتٍ في مزاجك بغض النظر عما تقوم به؟ إذًا، قم بفحص هرموناتك وقلبك، وجهاز قلبك وأوعيتك الدموية لإكتشاف الأسباب التي تجعل دارات مزاج دماغك تفقد السيطرة.

هل وصلت إلى مرحلةٍ في حياتك بحيث لم تكن قادرًا على أن تُسيطر على هرموناتك؟ هل تتسارع دقات قلبك؟ هل زاد قلقك؟ هل تواجه مشكلة الأرق؟ هل تشعر بالحماس والتوتر والتشنج؟ هل تشعر بألمٍ في معدتك؟ سواء ارتفع ضغط دمك أو لم يستقر أو في حال تسارعت دقات قلبك، قد تكون الكثير من هذه الاضطرابات القلبية خفيّةً، لا بل صامتةً. وإليك الأعراض الخفيّة:

- لا يعرف الكثير من الناس أنهم يعانون اضطرابًا في ضربات القلب أو مصابون بنوبةٍ قلبيةٍ، وخاصةً النساء. فالأعراض الوحيدة التي تظهر هي القلق، وضيق في النفس، والذعر. قد لا يدركون إصابتهم إلا بعد عدة سنواتٍ عندما تظهر ندباتٍ على القلب خلال التخطيط الكهربائي للقلب.

- يُلقّب ضغط الدم المرتفع بالقاتل الصامت. أدرك بعض المحظوظين الخفايا في دماغهم وجسدهم، فتم تشخيصهم باكرا وتلقوا العلاج. وتُعتبر هذه الخفايا إشارةً إلى ارتفاع مستوى ضغط دمهم. فيعانون في البداية الأرق والإحباط الشديد وتقلبًا في المزاج.

- يشعر الكثير من الرجال الذين يدخلون في "أزمة منتصف العمر" بالاكتئاب ويصبحون كسولين، ليكتشفوا لاحقًا أنّ الاكتئاب الشديد الذي يواجهونه يشير إلى انخفاضٍ في مستويات هرمون التستوستيرون.

- أخيرًا وليس آخرًا، كم عدد النساء اللواتي سمعتِ أنّهن (ربما أنتِ واحدة منهن) قمن بعملية استئصالٍ للرحم أو تتلقين علاجًا هرمونيًّا لسرطان الثدي وأصبحن مكتئباتٍ بشدةٍ؟ من الأعراض التي تظهر أيضًا لدى المرأة التي وضعت مولودها الجديد، هي البكاء والتقلب الحادّ بالمزاج، بالإضافة إلى المزاج السيء والشعور بالتوتر. فبدلاً من الشعور بنعمة الإنجاب، يراودها شعورًا بالتعاسة.

يكتفي العلم اليوم بتقفي آثار مسارات الالتهاب في أجسادنا ومراكز الهرمون والقلب والأوعية الدموية ومناطق المزاج في دماغنا. في هذا القسم، يصب تأثير الدومينو الثنائي الاتجاه بين الدماغ

والجسد والجسد والدماغ تركيزه على منطقتين في الجسد وهما مرتبطان ببعضهما البعض بشكلٍ كبيرٍ. كما ذكرنا في القسم الأخير، أنّ نظام المناعة والكورتيزول في الغدة الكظرية نظامان متشابكان في الجسد، فإنّ هورموناتنا وقلبنا وأوعية دمنا هي كذلك أيضًا.

إذًا، في حال عانيت الإكتئاب والتوتر والقلق والتشتت وتقلبًا في المزاج ومشاكل في الذاكرة على المدى الطويل، احرص على صحة جسدك خاصّةً عند المرور بمرحلة منتصف العمر. فخلال هذه الفترة، قد يزيد الاكتئاب سوءًا، ويزداد شعورك بالذعر وتُصبح سريع الإنفعال. وقد تكون هذه هي العلامات الأولى لفقدان الهرمونات وقلبك وصحة قلبك والأوعية الدموية للسيطرة. اقرأ الحالة التالية.

بلانش: اضطراب الهرمونات

اتصلّت بي بلانش البالغة من العمر تسعة وأربعين عامًا قائلةً:" لماذا لا تعطي مضادات الإكتئاب التي أتناولها مفعولاً؟ قد تكون هرموناتي هي السبب. لكن، لماذا لا أتمكّن من المحافظة على استقرارها؟"

القراءة الحدسية

بعد الإطلاع على حياة بلانش، لاحظت وكأنّ أحدًا في العائلة يُمارس أحكامًا قاسيةً. هل هذا الشخص متسلطٌ؟ أم مهيمنٌ؟ أيًا كان فهو قد سيطر على الأموال والممتلكات، ودفعهم للشعور بالذنب. فتصورّتُ بلانش تتمايل في مشيتها أمام ذلك الإنسان الذي يتصرّف كالملك، وهو يُصدر الأوامر بغضبٍ. فتكبت مشاعرها ولا تبوح بكلمةٍ عندما تشعر بالإحباط. فلا تشتكي لأنها تُدرك أنّ الأمر سيزداد سوءًا.

الجسد

بعد أن فحصت جسد بلانش حدسيًّا، لاحظت أنّها تشعر بالدوار وعدم التوازن. فالدم في أوعيتها الدمويّة يسري بشكلٍ عشوائي، مسبّبًا اضطرابًا في ضغط دمها. وكانت ضربات قلبها غير منتظمةٍ. وتعرّضت شرايين كليتيها للإنسداد بموادٍ بيضاء. هل واجهت مشكلةً في تخزين الدهون؟ بدت أوعيتها الدمويّة مهترئةً للغاية.

شعرت بلانش بشكلٍ عام بالتوتر والإرتباك والقلق. فكانت تبكي وتنفعل بسرعةٍ. ولكنها كبتت مشاعرها، متحليةً بالشجاعة ومتحملةً الألم. مما سبب لها الأرق خلال الليل.

الحقائق

عانت بلانش نوبات ذعرٍ لسنواتٍ عدةٍ. وتمكّنت من معالجة الأمر قليلاً عبر اللجوء إلى المكمل الغذائي 5-هيدروكسيتريبتوفان وزهرة الآلام، وبلسم الليمون، والعلاج السلوكي المعرفي والثوابت. قالت بلانش بخوفٍ: "لكن هذه العلاجات والمكملات لا تجدي نفعًا". فتوجهت بذعرٍ إلى الطبيب لتحقيق التوازن في الهرمونات، كالبروجسترون والاستروجين وهيدروكسي بريغنينولون. وقالت بلانش: "أفعل كل ما في وسعي لكنّني لا أتمكن من ضبط هرموناتي". أضافت بلانش أنّها تناولت خافضات ضغط الدم وبعض الأدوية لمعالجة ارتفاع كولسترول الدم. أمّا ذلك المتمرّد في عائلتها، فكيف ستتعامل معه؟ كانت أمّها هي المتمرّدة. فسبّبت بارتفاع ضعط دمها بشكلٍ كبيرٍ. فرضت والدتها أحكامها كالملك الذي يحكم بقبضةٍ من حديد. فتعاملت مع جميع أفراد العائلة بأسلوب الإكراه وأشعرتهم بالذنب. ما إن يرنّ هاتف بلانش، يرتفع ضغط دمها (استخدمت بلانش جهازًا لقياس ضغط دمها في المنزل). فتستعدّ لتلقّي أوامر جديدةً من والدتها. كما رافق ارتفاع ضغط دمها زيادةٌ في وزنها أيضًا.

الحل

لا بدّ أنّك تعرّفت على مجموعةٍ متنوعةٍ من الوصفات الطبية. بدءًا من المكملات الغذائية، والأدوية، أو الأعشاب وصولاً إلى العلاج السلوكي المعرفي أو الثوابت للشعور بالارتياح. فقد عانيت طوال حياتك الاكتئاب، والقلق، والتوتر، ومشاكل في التركيز أو في الذاكرة، أو غيرها من المشاكل المذكورة في هذا الكتاب. لكنّ أثناء أزمة منتصف العمر، ستفقد السيطرة على الاكتئاب والقلق والتوتر وعلى أعراضٍ أخرى لمشاكل الدماغ. ما السبب وراء حدوث ذلك؟ إذا شهدت تغيّرًا في بعض مناطق دماغك أو ضعفًا فيها، قد يُجهد التغير في مستوى الهرمونات في منتصف عمرك صحّتك الجيّدة التي لطالما عملت جاهدًا للحفاظ عليها. مع كل التغييرات المكثفة التي قمت بها، سواء حمية غذائية، أو ممارسة التمارين، أو تناول الأعشاب ومكملاتٍ غذائيةٍ محددةٍ، أو حتى أدويةٍ، أو بعد انقطاع الدورة الشهرية لدى النساء، أو انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون لدى الرجال، قد تضطر للتلاعب

بجرعات الأدوية التي تتناولها أو تقوم بتجربة مجموعةٍ مختلفةٍ تمامًا من الوصفات الطبية. لو لم تشهدي تغييراتٍ في حياتك كالشعور بالاكتئاب والقلق والتوتر ومواجهة مشاكل في التركيز والذاكرة، لما أدركتِ أنّكِ دخلتِ في مرحلة انقطاع الطمث ولما أدركت أنّكَ تشهدُ تغيراتٍ في مستوى هرمون الاستروجين والبروجسترون والتستوستيرون.

لماذا لا يساهم المكمل الغذائي 5هيدروكسيتريبتوفان أي المكمل السيروتونين أو البوبروبيون وهو عبارة عن دواء الدوبامين أو النورإبينفرين في الحفاظ على مزاجٍ جيّدٍ. حين ينخفض مستوى هرمون الإستروجين، ستفقد كميّةٍ كبيرةٍ من الناقلات العصبية والدوبامين والنورإبينفرين والسيروتونين. فدماغك بحاجةٍ إلى بعض الهرمونات كدواءٍ مضادٍ للاكتئاب والقلق. لذلك، ما إن ينخفض مستوى الإستروجين (السيروتونين، والنورإبينفرين، والدوبامين)، ستحتاج إلى المزيد من المكملات. والأمر عينه ينطبق على مستوى هرمون التستوستيرون في حال انخفاضه. أمّا بالنسبة إلى المكملات الغذائيّة كزهرة الآلام وبلسم الليمون والـكلونوبين أو الإكزاناكس أو الكحول، توفّر هذه الأدوية والمكملات الغذائية حمض جاما- أمينوبيوتيريك. لذلك، إنّ إنخفاض مستوى هرمون البروجسترون دليلٌ على فقدان حمض جاما- أمينوبيوتيريك في جسدك. على الرغم من سيطرتكِ على القلق عبر اللجوء إلى زهرة الآلام أو بلسم الليمون أو الـكلونوبين أو الإكزاناكس أو النبيذ، لن تتمكني من السيطرة على القلق والذعر بعد انقطاع دورتك الشهرية وإنخفاض مستوى هرمون البروجسترون و حمض الجاما- أمينوبيوتيريك. فتبدأين بشرب الكحول أكثر (راجعي الفصل الثالث) وتتناولين جرعات أكبر من الـكلونوبين أو الإكزاناكس. فتفقدين السيطرة على قلقك واكتئابك. قد تكون الأعراض المزاجية أول إشارة إلى تغير هرموناتك.

القراءة الطبية الحدسية

أولاً، اخضع لقراءةٍ طبيةٍ حدسيةٍ. ارسم علبةً كبيرةً وسمّها الجسد. ارسم داخل العلبة سبع دوائر فوق بعضها البعض. ضع علامةً عليها من 1 إلى 7 من الأسفل إلى الأعلى. ثمّ ضع X على المركزين الثاني والرابع. فالمركز الثاني مرتبطٌ بالهرمونات والأعضاء التناسلية، أما المركز الرابع فمرتبطٌ بمشاكل القلب والأوعية الدموية والقلب.

عُد إلى الرسم البياني الخاص بمراكز الطاقة في الملحق أ. ستلاحظ أنّ على الجانب الأيمن، عُدّدت أعضاء الجسد إلى جانب المراكز المقابلة. انتقل إلى الجانب الأيسر من المخطط وستجد المشاكل العاطفية المرتبطة بظهور الأعراض في جسدك. عليك أن تُدرك أنّ سبب المرض يعود عادةً

إلى النظام الغذائي، والبيئة، والوراثة، بالإضافة إلى غيرها من الأسباب. لكن، لكل مرضٍ مكونٌ عاطفيٌّ وحدسيٌّ. فإننا نقوم في هذا الجزء من الكتاب، بمعالجة الجانب الحدسي لصحتك وحيويتك وحلّ مشاكلك الصحيّة. لذلك، حين يترافق عدم التوازن في الهرمونات مع تقلب في المزاج، وشعورٍ بالتوتر والقلق الذين يُسببون لك الألم والمعاناة، عليك ألا تعيش بخوفٍ نتيجة الأزمات والمشكلات التي تواجهها في علاقاتك العاطفية والماديّة. وحين تواجه مشاكل في مستوى الكوليسترول وارتفاعًا في ضغط الدم وألمًا في الصدر ومشاكل أخرى في القلب والأوعية الدموية (المركز الرابع)، وتقلبًا في المزاج وشعورًا بالتوتر والذعر، قد يُطلب منك أن تدرسَ وتقيّمَ جميع العلاقات في حياتك. فنسأل أنفسنا:" كيف هي علاقتنا بأولادنا؟ وأمهاتنا؟" إذا قمنا بكبت عواطفنا وشعرنا بالإحباط في أجسادنا، فقد تترسخ في نظام قلبنا وأوعيتنا الدموية. وإذا اتّبعنا أنماطًا معيّنةً للتعبير عن عواطفنا في علاقاتنا مع الآخرين، قد تزيد خطورة إصابتنا على مدى العقود بأمراض القلب والأوعية الدموية. أمّا الأمر المثير للسخرية، هو أن نتصرّف بعاطفيّةٍ أكبرَ وأن نشعر بالتوتر والضباب في دماغنا عندما يرتفع ضغط دمنا ونواجه مشاكل في القلب. لذلك الجأ إلى معالجٍ سلوكيٍّ إدراكي، أو مدربٍ، أو مستشارٍ موثوقٍ به في المجالات والمشكلات العاطفية التي تحتاج إلى معالجةٍ للحصول على صحةٍ جيّدةٍ، تحديدًا نظام القلب والأوعية الدموية والهرمونات، والتمتّع بمزاجٍ جيّدٍ ودماغٍ سليمٍ لفترةٍ طويلةٍ.

ثانيًا، إذا كنتِ تتسائلين عما إذا كنتِ في مرحلة انقطاع الطمث، أو إذا كنتَ رجلاً وتشهد انخفاضًا في مستوى هرمون التستوستيرون، استشيري أو استشر طبيبًا حائزًا مرخص وقم بفحوصاتٍ هرمونيّةٍ. افهم أنّ العلاج بالهرمونات البديلة لدى النساء والرجال، هو أمرٌ مثيرٌ للجدل. في حال لجأت إلى العلاج بالهرمونات البديلة، قد ترغب في النظر إلى الهرمونات المتطابقة بيولوجيًّا. لكن، احذر من كمية الاستبدال الهرموني. إذا استبدلتِ هرموناتك بمستويات إمرأةٍ بعمر الـ20 أو 30 عامًا، هذا يعني أنّك ترتكبين خطًا فادحًا. الهرمونات عبارة عن عوامل للنمو. ومع تقدّمنا بالعمر، تتراكم الإصابات الوراثية، والسموم، وما إلى ذلك. وقد تشهدين ميزة تطورية خلال مرحلة انقطاع الطمث. فنحن نحمي دماغنا، ثديينا، ومبايضنا، وبطانة رحمنا من آثار هرمون النمو عن طريق إزالة الاستروجين والبروجيستيرون. أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى أن الوقت الأكثر أمانًا لاستبدال الهرمونات هي بضع سنوات بعد انقطاع الطمث. ويعتقد بعض الأطباء والعلماء أنك قد تزيد من فرصتك بالإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وسرطان الثدي بطريقة تفوق فوائدها في تحسين كثافة عظامك أو ذاكرتك أو حياتك الجنسية. ماذا عن الرجال؟ فقد ارتبط استبدال هرمون التستوستيرون المفرط بالنوبات القلبية.

تذكر أنّ الأعراض التي تظهر خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث ومرحلة انخفاض نسبة هرمون التستوستيرون لا تُعالج جيمعها بالهرمونات. إذا كان لديكَ تاريخًا عائليًّا بالإصابة بسرطان الثدي أو سرطان المبيض أو سرطان بطانة الرحم أو السكتة الدماغية، أو إذا كنت تعاني هذه المشاكل، قد تحتاج إلى التفكير بطريقةٍ أخرى لعلاج أعراض انقطاع الدورة الشهرية. والأمر عينه ينطبق عليكَ كرجلٍ. عليك أن تبحث عن طريقةٍ أخرى للسيطرة على مزاجك وذاكرتك إذا كان سرطان البروستات أو سرطان الخصية أو غيرها من السرطانات التناسلية أو سرطان الثدي التي تتوارثها عائلتك، أو في حال كنت تعاني هذه الاضطرابات. أُلّفت بعض الكتب التي تتناول هذا الموضوع: الحكمة من انقطاع الدورة الشهرية- كريستيان نورثراب. تعطي كريستيان اقتراحاتٍ متعددة حول كيفية التعامل مع الدماغ والجسد خلال فترة انقطاع الطمث. إذ تتوفر الكثير من الطرق، كالأعشاب الصينية والمواد الغذائية والوخز بالإبر واليوغا والتأمل، أو أسلوب اليقظة. ويتوفر أيضًا عددٌ كبيرٌ من الحلول لمساعدتك على التكيّف خلال انتقالك من مرحلةٍ إلى أخرى.

ماذا بخصوص اضطرابات القلب والأوعية الدموية؟ اقصد مركزًا متخصصًا في أمراض القلب والأوعية الدموية. إذا كنتِ امرأة، اذهبي إلى مركزٍ لتشخيص أمراض القلب والأوعية الدموية، يتضمّن فرعًا متخصصًا في علاج وتقييم مشاكل القلب عند النساء فحسب. إنّ شرايين قلب المرأة أصغر من شرايين الرجل وتتفاعل بشكلٍ مُختلفٍ. والطريقة التي تكتشف فيها المرأة إصابتها بنوبةٍ قلبيةٍ أو اضطرابٍ في ضربات قلبها تختلف عن الرجل. يجب على المرأة أن تقوم بفحصٍ لتشخيص أمراض القلب والأوعية الدموية عندما تبلغ سن الأربعين، حتّى لو لم تعاني اضطرابًا أو قلقًا أو حتى لو لم تظهر أيّ من الأعراض الإعتيادية لمشاكل القلب أو مشاكل ضغط الدم. قم باختبار إجهاد القلب. بحيث يطلب منك الأخصائي أن تستخدم جهاز المشي، ليرى ما إذا انخفض ضغط دمك بسبب إجهاد نفسك خلال التمرين. لكن نحن ندرك أنّ الإجهاد الجسدي ليس السبب الوحيد وراء تشنج عضلات شرايين قلب المرأة، بل يعود السبب أيضًا إلى ضغوطاتٍ عاطفيةٍ ناتجةٍ من علاقات المركز الثاني أو المركز الرابع المرتبطين بالوالدين والأطفال. وقبل القيام باختبار إجهاد القلب، ضع على الجهاز أمامك صورةً لشريكك أو ابنك أو أحد والديك. وهكذا تتخيّل أنهم يقيّمون أداء قلبك وأوعيتك الدموية تحت الضغط. فتصبح قادرًا على التخلص من التوتر من خلال النظر إلى تلك المراكز في حياتك التي تحثك على التخلص من هذه المشاكل.

راجع الفصل الخامس الخاص بالذاكرة، واطّلع على حلولٍ للحفاظ على دماغٍ سليمٍ وذاكرةٍ قويّةٍ. ستساعدك الكثير من مضادات الأكسدة والمكملات المضادة للالتهابات والأعشاب أيضًا في الحفاظ على سلامة نظام القلب والأوعية الدموية. قم بقياس ضغط دمك بانتظامٍ. أنت بالطبع لا ترغب

في الانتظار حتى تظهر الأعراض العاطفية للتوتر، وتقلب المزاج، والقلق التي تدلّ على ارتفاع ضغط دمك. لذلك، قم بمعالجة ضغط دمك المرتفع، لتتجنب تأثير هذا الارتفاع في ذاكرتك وتركيزك. بالإضافة إلى الأدوية التي تتناولها، قد تحتاج أيضًا إلى زيارة أخصائي في علاج الوخز بالإبر، أو أخصائي علاج بالأعشاب الصينية، أو خبير تغذية يُقدّم علاجاتٍ استُخدمت لعدة قرون بهدف تخفيض ضغط الدم.

أمّا الحل الثالث، يقوم على اتصال العقل بالجسد والجسد بالعقل. الجأ إلى الثوابت التي تشمل انقطاع الدورة الشهرية وأمراض القلب (راجع الملحق ب)، وارتفاع ضغط الدم. في حال ظهرت أعراض تقلب المزاج قبل ظهور مشاكل في القلب والهرمونات، استخدم الثوابت الخاصة بالإكتئاب (الفصل 1) والقلق (الفصل 2). على الرغم من استغراق الأمر بعض الوقت، ستتراجع نسبة اكتئابك وقلقك وتوترك، وستشعر بالهدوء وسيستقرّ ضغط دمك. قد تشعر من وقتٍ إلى آخر أنّ هرموناتك "مضطربةً" وأنّ ضغط دمك مرتفعًا. وقد يُصاحب ذلك شعورًا بالذعر أو الهلع الذي يُشير إلى فقدان جسدك للسيطرة. فتبحث عن طريقةٍ للتعامل مع هرموناتك وقلبك ومزاجك وعلاقاتك مع الأشخاص في حياتك.

3. دماغك والسرطان

هل لاحظت أنك حزينٌ ومشتتٌ لبضعة أشهر، ولم تعرف السبب وراء هذا الشعور؟ هل قام طبيبك بعد ذلك بفحوصاتٍ منتظمةٍ واكتشف أنّك مُصاب بمرض السرطان؟ هل شعرت أنّ كل الأمور تبدو على ما يرام؟ وأنّك اختبرت كباقي الأشخاص أمورًا جيّدة وسيئة؟ أنت عانيت بالفعل توترًا ومشاكل في التركيز، بحيث أرسلك طبيبك بعد ظهور اختبارات الدم، إلى أخصائي. فهو شعر بالقلق تجاه إصابتك بمرض السرطان.

في حال واجهت أو واجه أحد أحبائك وأصدقائك هذا الأمر، ستفهم وستُقدر أنه غالبًا ما يكون الاكتئاب والقلق والتوتر والضباب الدماغي إشارات إلى حدوث خللٍ في صحتنا. قد تتجاهل فعليًا تلك العلامات التحذيرية الأولى، والمشاعر غير المرغوب فيها، والأرق، وتعتقد أنّ هذا الشعور عبارةٌ عن الاكتئاب فحسب. ربّما تحتاج فقط إلى زيادة جرعة مضادات الأكسدة، أو تناول كميةٍ أكبر من المكمل هيدروكسيتريبتوفان 5 أو من أي مكملٍ غذائي آخر أو دواء آخر. فتفكّر أنّ "الأمر يدور في رأسك". وتقول إنّك لن تقوم ذلك لو كنت مكان ذلك الشخص. كنت لتتعلم الاستماع إلى جسدك وما يقوله لك. اقرأ الحالة التالية:

تشارلز: مصاب بسرطان الدماغ

اتصل بي تشارلز البالغ من العمر اثنان وخمسين عامًا بسبب شعوره بالقلق بشأن مستقبله.

القراءة الحدسية

بعد الإطّلاع على حالة تشارلز، لاحظت أنّه يخاف من التقدّم في العمر. فكان يعيش حياته بدون أن يفكر بخطواته القادمة. كان يعيش حياته كلّ يوم بيومه. لكن مؤخّرًا، لم تكن حياته سهلة. هل خسر وظيفته أم طُرد؟ أم فُصِل؟ أم أعلنت الشركة إفلاسها؟ فَقَد تشارلز تركيزه. ولم يعد لديه هدفًا في الحياة وشعر بالضياع.

الجسد

بدا رأس تشارلز كالخزانة الخالية من الأغراض. حسنًا، سوف أُعيد صياغة الجملة. بدا رأس تشارلز كبيتٍ نُقلت محتوياته بعجلةٍ بمساعدة شركة U-Haul. هل واجه تشارلز مشكلةً في التركيز والانتباه؟ أم واجه مشكلةً في ذاكرته؟ لم يكن تشارلز ضائعًا فحسب. بل فقد تواصله مع الناس بشكلٍ عام.

خلال الإطلاع على كافة أجزاء جسده، توقفتُ لفحص صدره. بدت أوعيته الدموية قاسيةً وهشةً في الوقت نفسه. لكن تلك المشكلة لم تقلقني. فقد رأيت تغيرًا كبيرًا في هيكل رئتيه وصدره. تبيّن وجود نمطٌ متشابكٌ مكان رئتيه.

الحقائق

أثناء القراءة الحدسية، تواصلت زوجة تشارلز معي على الهاتف. وأعربت الأخيرة عن قلقها بشأن حالته. بدا تشارلز مختلفًا للغاية. بدا مكتئبًا، ومنفعلاً، ومشتت الذهن. ماذا بخصوص ذاكرته؟ كان تشارلز ينسى مواعيده، وأسماء الناس. كان يضلّ طريقه أثناء القيادة. ووجد طبيبه مؤخّرًا بقعةً غريبةً في رئة تشارلز اليمنى. بحيث كشفت الخزعة عن إصابته بسرطان الرئة. وبما أنّ تشارلز لم يدخّن أبدًا، لم يفهم سبب إصابته بهذا المرض المهدد للحياة.

تقول زوجة تشارلز إنّه قبل عشر سنوات، فقد الأخير وظيفته بسبب "ظروفٍ معقدةٍ". وحاول في ذلك الوقت أن يصبح مستشارًا لشركة أخرى. لكن باءت محاولاته بالفشل. ومؤخّرًا، شعر تشارلز بحزنٍ كبيرٍ بعد أن أُقيل من وظيفته. أرادت الزوجة أن تعلم ما إذا كان حزن زوجها وتوتره وفقدانه للذاكرة الذي واجههم خلال فقدانه لوظيفته وتشخيصه بالسرطان هم عبارة عن اكتئابٍ وحزنٍ أم لا.

الحل

عندما نعيش خسارةً كبيرةً في حياتنا، نعاني الاكتئاب والحزن والإحباط. وتضعف قدرة جهاز مناعتنا على حماية جسمنا من مرض السرطان. لذا فإن الإصابة بالاكتئاب على المدى الطويل يزيد خطر الإصابة بالسرطان وبمشاكل في جهاز المناعة. لكن تنتج بعض الخلايا السرطانية الخاصة موادًا كيميائية، وأجسامًا مضادة تسبب لك تقلبًا في مزاجك، ومشاكل في تركيزك وذاكرتك وتفكيرك بشكلٍ عام. تُسمّى هذه الحالة بمتلازمة الأباعد الورمية أو بالعلم الدماغي الحوفي. قد لا يدرك الناس أنهم مصابون بالسرطان إلا من خلال الأعراض المبهمة الأولى للشعور بالمزاجية وسرعة الانفعال، وتشتت الانتباه.

عندما يكتشف الإنسان إصابته بالسرطان، يُؤثر العلاج الكيميائي والإشعاع في المادة البيضاء في دماغه، مسبّبةً بطئًا في عمل عقله. فيبدأ المريض بالبكاء. ويعتقد الناس أنّ بكاء المريض هو نتيجة تأثّره بتشخيصه بالسرطان، في حين يكون بكاء المريض نتيجة الدواء والتشخيص معًا. وتُسمّى هذه الحالة بـ"تأثير العلاج الكيماوي على الدماغ". ما أن تظهر آثارٌ جانبيةٌ أخرى، كالخدر والوخز، وأعراضٌ غامضةٌ أخرى، ستدرك أنها عبارة عن دواء لمرضك.

ما هو عنوان هذا الكتاب؟ اشفِ عقلك: وصفةٌ للكمال من خلال الطب والثوابت والحدس. ما هو عنوان الكتاب الأخير الذي كتبته مع لويز؟ كلّ على ما يُرام: اشفِ جسدك بالطب والثوابت والحدس. الأمر يعود لك ولطبيبك لتختار الطريقة المناسبة لشفاء جسدك. هل ترغب في استخدام الأدوية والأعشاب والمكملات الغذائيّة؟ اختر بنفسك. هل ترغب في التركيز على عقلك؟ أم على جسدك؟ خذ القرار بنفسك. لو عاد الأمر لي، لاخترت التركيز على عقلي وجسدي معًا.

القراءة الطبية الحدسية

أولاً، اخضع لقراءةٍ حدسيةٍ طبيةٍ. ارسم علبةً كبيرةً وسمّها بالجسد. ارسم في داخل العلبة سبع

دوائر فوق بعضها البعض. ضع علامةً عليها من 1 إلى 7 من الأسفل إلى الأعلى. ثمّ ضع X في دائرتين. تمثّل الدائرة الأولى المنطقة الذي يتواجد فيها السرطان. وتمثّل الدائرة الثانية، المركز السابع، أي المرض الذي يهدد الحياة. انظر إلى الجانب الأيسر من الرسم البياني لفحص الأنماط العاطفية الحدسية المرتبطة بمشكلتك الصحية المحددة.

عندما يتعلق الأمر بمرض السرطان بشكلٍ عام، أو بأي مرض مهددٍ للحياة، لا يجوز أن نركز في حياتنا على "سبب" مرضنا، ولا يجوز أن نركز على حقيقة عدم استعدادنا للموت.

فبدلاً من ذلك، قد نجد أننا بحاجةٍ إلى البحث عن هدفٍ أساسي لنعيش من أجله. استخدم روحك أو كل ما يُشعرك بالإرتياح، وابدأ بالتفكير بهدفك في الحياة الآن، والهدف الأكبر الذي ستعيش من أجله. اقصد مدربًا موثوقًا به أو مستشارًا روحيًّا أو معالجًا نفسيًّا لتقييم المناطق العاطفية الحدسية التي تم الكشف عنها في القراءة الحدسية الطبية.

ثانيًا، قم بتحسين أداء جسدك ودماغك. حسّن مزاجك. تحدث إلى طبيبك أو إلى ممارسٍ حول طرق مواجهة الاكتئاب والقلق والتوتر. وعلى الرغم من رغبتك في البدء بتجربة بعض الحلول المذكورة في هذا الكتاب حول الاكتئاب، والتوتر، وما إلى ذلك، قبل استخدام الأعشاب أو المكملات أو الأدوية، تحدث إلى الطبيب الذي يعالجك من مرض السرطان. يوجد احتمال أن تتفاعل الأدوية مع الأعشاب والمكملات الغذائية. لذلك يُفضّل أن تسمع رأيًا آخر. لا تعتمد على تشخيص واحدٍ؛ اقصد مركزًا طبيًّا كبيرًا، حتى لو كان خارج الولاية، ليطّلعوا على أسباب مرضك ونتائج المختبر وينظروا في مشكلتك الصحية من منظورٍ مختلفٍ. اكتب على ورقةٍ كل الحلول والعلاجات التي أخذتها بعين الإعتبار. لا تصنفّها كعلاجاتٍ طبيعيةٍ أو غير طبيعيّةٍ. اكتب مخاطر العلاجات وفوائدها على المدى القصير والطويل. ثمّ اذكر مخاطر اتباع هذا العلاج وفوائده. في النهاية، أنت صاحب هذا الجسد. فالأطباء والمعالجون الطبيعيون وخبراء التغذية وأخصائيو الوخز بالأبر وأساتذة الريكي (الذين يمارسون علاج الطاقة) وأساتذة الـكي غونغ ليسوا سوى مستشارين عاديين. اختر العلاجات بنفسك.

ثالثًا، الجأ إلى الثوابت. عندما نربط الجسد بالذهن والعقل بالجسد، نعالج أنماط التفكير التي تقف عائقًا أمام شفائنا وتحقيق الكمال. راجع الملحق "ب" وابحث عن نوع السرطان الخاص بك، وتعرّف على أنواعٍ أُخرى من السرطان.

لكن في البداية، عليك أن تدرك أنّ الإنسان ليس السبب وراء مرضه. على الرغم من أن الدخان أو بعض الأطعمة التي نتناولها، أو الأفكار التي نؤمن بأنها تزيد خطر الإصابة بالأمراض

كالسرطان، نحن لا نخلق هذه الأمراض. لذلك، لا تلقِ اللوم على نفسك. لم تكن أنت السبب وراء إصابتك بالسرطان. إذا حاول أحد الأصدقاء أو أفراد أسرتك بإلقاء اللوم عليك بنيةٍ حسنةٍ، تجنّب الحديث معهم بهذا الموضوع بأدبٍ. وافهم وتفهّم أنّهم يحاولون مساعدتك فحسب. يُعتبر التفكير والطعام والجينات، من العوامل التي تسبب السرطان أو تساعدك على التخلص منه. نحن لا نلقي اللوم على أنفسنا بل ندعم نمو عقلنا السليم وتطوّره الذي يُساعد على شفاء جسدنا وعقلنا.

4. التحول الروحي للدماغ والجسد

لم أُقابل أبدًا الشامان أو معالجًا حدسيًّا أو صوفيًا لم يعانِ مشاكل صحية وعاطفية وجسدية. عندما يتعلق الأمر بالذهن، أجدُ أنّ الأشخاص الذين يعملون في مجال الحدس، بمن فيهم أنا، هم الأشخاص الأكثر مزاجيّة، والأكثر قلقًا، وعصبيًّة، وتوترًا، وانفعالاً، وعاطفية قابلتهم في حياتي. على سبيل المثال، قيل لي إنني لن أحصل على أي جائزة في الدبلوماسية. لا أخبأ شعوري تجاه أي أمرٍ، بعكس "ابتسامة موناليزا" التي تبدو غامضةً وخالية من التعابير.

أنا لست بقدّيسةٍ. لكنّني قرأت سابقًا حول هذا الموضوع. تميّز الكثير من القديسين العظماء الذين كانوا أطباء حدسيين بـ "عقولٍ فريدةٍ من نوعها"، ككاثرين من مدينة جنوة، وتيريزا من أفيلا، وكاثرين دي ريتشي، وتريز من ليزيو. إذ كانوا غريبي الأطوار، ومزاجيّين، وقلقين طوال الوقت، وصريحين وقاسين أثناء تقديمهم معلوماتٍ دينية وحدسية. لكنّهم وجدوا صعوبةً في التكلّم عن صحتهم الجسديّة. عانى المستشارون الحدسيون مشاكل صحيةً متنوعةً صعُب معالجتها. إذ كانت أمراضًا تفاعليةً ومعقدةً. فعلى سبيل المثال لا الحصر، نذكر منها الصداع النصفي، ومشاكل الوزن والغدة الدرقية، واضطرابات الجهاز المناعي. عندما أستمع إلى مشكلة صوفيٍّ أو مُمارسي ظاهرة الشامانية، أو طبيبٍ حدسي، لا أطلب منهم سرد قصصٍ لأتعرّف على نعمهم الروحانية والحدسية الفريدة من نوعها. بل أتحقق بنفسي من عقلهم وجسدهم. أبدأ بالعقل: هل هم مزاجيّون؟ هل يشعرون بالقلق؟ أو بالتوتر؟ هل هم سريعو الإنفعال؟ هل يدخلون بجدالٍ بسهولةٍ؟ ثم أنتقل إلى الجسد: ما هو عدد العمليّات الجراحيّة التي خضعوا لها؟ كم مرّة دنوا من حافة الموت؟ هل نزفوا حتّى الموت؟ هل عانوا صداعًا نصفيًّا وصرعًا. هل واجهوا مشاكل في المناعة الذاتية، واضطرابات في الغدة الدرقية؟

في حال أجابوا بنعم على معظم هذه الأسئلة، تأكّد أيها القارئ أنهم عانوا مشاكل صحيّةً. فممارسو ظاهرة الشامانية والمعالجون الأصليون من القبائل الأصلية، والمعالجون الحدسيون الذين ظهروا في وقتٍ لاحقٍ في التاريخ، يعانون الكثير من المشاكل الصحية لأن ميل المرء للتسامي حدسيًّا

وبغموضٍ، مرتبطٌ بامتلاك دماغٍ وجسم نشيطين. لذلك يجب على المتصوفين والأطباء الحدسيين، والمستشارين الروحانيين والمعالجين، أن يعتنوا بصحتهم العاطفية والجسدية، التي تميل إلى الخلل أحيانًا.

إذًا، هل تنطبق هذه الأمور عليك؟ قد تلاحظ أنّك تتّبع ‘‘المسار الروحي’’ لسنواتٍ. فتشهد تقلّباتٍ في مزاجك وتغيّراتٍ في ذاكرتك وصحتك الجسدية وتشعر بالقلق. إن اتباع هذا المسار سيدفعك إلى التخلّي عن الحياة العادية على الأرض وخلق حياةٍ استثنائيّةٍ وسماويّةٍ. قد يستغرق جسدك ودماغك بعض الوقت ليتكيّفا مع عقلك الجديد الذي يسهل اختراقه والذي يتسم بالحساسية والعولمة. اقرأ الحالة التالية.

دينيز: العقل الباطني

اتصلت بي دينيز البالغة من العمر سبعة وثلاثين. سلكت الأخيرة طريقًا روحيًا، وأرادت أن تتعلم كيفية تقويم حالتها الصحية حتى تتمكن من الوصول إلى حدسها بشكلٍ أفضل.

القراءة الحدسية

بعد اطلاعي على حياة دينيز العائليّة، استجبتُ كالتالي:’’ يا إلهي. يا لها من فوضى’’. كانت تتجادل باستمرارٍ مع والديها وأقربائها، ومع أي شخصٍ في المنزل. إذ اعتادت أن تختبأ وراء الباب حين تجادل والديها وأقربائها. هل كانت تتفادى العنف؟ أم كانت تتفادى التعرض للإساءة العاطفية والجسدية؟ شبّهتها بتلك الحيوانات الصغيرة في الغابة التي تختبئ تحت شجرةٍ، خوفًا من الوقوع ضحيّة مفترسٍ. كانت تدرك دينيز مُسبقًا وقوع خلافٍ ما. بحيث كانت تقف بين شخصين يتجادلان. هل كانت تلعب دور الوسيط بهدف حلّ الخلاف؟

الجسد

شعرت أنّ جسد دينيز قد خاض حربًا. بحيث أُصيب دماغها بخدرٍ شبيه بالخدر الذي يشعر به الإنسان الموجود في مدرج مطار جون كنيدي، حيث تُحلّق الطائرات باستمرارٍ. عانت دينيز صداعًا، وآلامًا في الرقبة. شعرت بلمعان في رأسها. رأيت نقاطًا حمراء على الغدة الدرقية. هل تعاني دينيز مشاكل في صدرها؟ فلاحظت ضيقًا في نفسها وغثيان ودوارٍ.

بعد قيامي بفحص جهازها الهضمي ، تبيّن لي أنّها لطالما غيّرت نظامها الغذائي. هل قامت بذلك لأنّ بعض الأطعمة تُسبب لها حساسية مفرطة؟ ساعدتها الخطوات التي قامت بها بخصوص نظامها الغذائي لعدة أشهر فقط. فلم تلاحظ بعد ذلك أيّ تقدّم. فعانت صراعًا طويلاً للتقيّد بالأطعمة المحددة والوزن المحدد. بالإضافة إلى ذلك، أحاط الحزن حياة دينيز كالبطانية. فانتابها شعورٌ بالهلع، أثّر على تركيزها وانتباهها في الجامعة.

الحقائق

عانت دينيز مشاكل في دماغها وصحتها منذ صباها. لكنّها لم تدرك السبب وراء هذه المشاكل. كانت تدرك اختلافها عن الجميع. فقد وقعت كثيرًا في سن بلوغها، لكنّها لم تفقد وعيها. تعرّضت في السابق لحادث سيرٍ، لكنّ لم يصبها مكروهٌ. كانت تلك الإنسانة "التي تجلب العار إلى عائلتها". وصفها الناس بالحساسة والعطوفة.

أمّا في المدرسة، لم تندمج دينيز مع زملائها قط. حاولت التعويض عن شعورها بالنبذ الاجتماعي من خلال تفوقها في الدراسة، لكنها لم تنجح بذلك أيضًا. درست كغيرها من الطلاب للاختبارات والمسابقات مراتٍ عدةٍ، لكنها لم تنجح فيها. وبعد دخولها المدرسة الثانوية، بدأت دينيز بتلّقي علاجٍ للقلق والاكتئاب. وبعد مرور عامٍ، تركت الكلية بسبب عدم قدرتها على القراءة.

كانت دينيز ترغب في أن تكون طبيعيّةً كباقي الناس. فبعد أن حازت على شهادةٍ في العلاج بالتدليك، قالت: "أنا مرتبطةٌ حدسيًّا بمشاكل زبائني". فقامت في الآونة الأخيرة بالتصوير الرنين المغناطيسي وباختباراتٍ أخرى لمعرفة السبب وراء شعورها بالدوار والألم في صدرها. وأتت النتائج سلبيّة. لكن، اختبار الـ EEG أو التخطيط الدماغي للدماغ بدا غير طبيعي، بحيث أظهر موجاتٍ بطيئةٍ غير نمطيةٍ. ولم يتمكّن الأطباء من تفسير بطء هذه الموجات.

الحل

إذا كنت ذلك الشخص "الذي يجلب العار إلى عائلته" كدينيز وتشعر أنّك إنسانٌ فريدٌ من نوعه، هنيئًا لك! ففي بعض الأحيان أنت لا ترغب في أن تكون إنسانًا عاديًا. بل شخصًا استثنائيًّا. لكن، بفضل عبقريتنا الفريدة من نوعها، نحن بحاجةٍ إلى إيجاد السعادة والصحة وقيادة حياةٍ مثمرةٍ.

إذا كنت تملك دماغًا مميزًا يُسبب لك صعوبات في التعلم وذعرًا وقلقًا واكتئابًا، فمن المهم أن

تحب نفسك تمامًا كما أنت. ولكي تحقق ذلك، عليك أن تدرك كيف يعمل دماغك حتى تتمكن من استخدامه بأفضل طريقةٍ ممكنةٍ. الجأ إلى قسمٍ متخصصٍ في علم السلوك أو علم النفس العصبي في مركز طبيٍّ كبيرٍ إذا أردت أن تتعرف على مجموعة من التعليمات حول كيفية عمل دارات الدماغ الخاصة بالمزاج والقلق والتعلم والتركيز والذاكرة. سيسألك الأخصائيون في المركز عن ماضيك: هل تعرضت للعنف مسبقا؟ هل تعرّضت لإصابةٍ في الدماغ؟ هل تعرّضت للإساءة؟ هل واجهت صعوبةً في التعلم في المدرسة؟ هل واجهت مشكلةً في التركيز؟ بعد ذلك سيقومون بإجراء مجموعةٍ متنوعةٍ من الاختبارات، بما في ذلك الاختبار الموجود في هذه الحالة، كتخطيط أمواج الدماغ أي الـ EEGs، والـتصوير بالرنين المغناطيسي أي الـ MRI ، وغيرها من الاختبارات. سيساعدك أخصائيو الأعصاب السلوكية، والأطباء النفسيون العصبيون، وأخصائيو علم النفس العصبي على تحديد ميزات عقلك حتى تتمكن من استخدام الأخير بشكلٍ أفضل. لا تنتظر عقودًا للقيام بذلك. أنت بالطبع لا تريد أن تفوت فرصتك في التعليم أو التطور في وظيفتك عندما تواجه الفشل في كليهما. بإمكانك اتباع أسلوب الدعم والتعليم لتتعلم كيفية تحديد الأمور التي تجعلك متميّزًا. وبإمكانك أيضًا أن تتلقى بعض العلاجات لتتعلم كيف تحقق نجاحًا أكبر في علاقاتك الماليّة والمهنيّة .

تتوفر مجموعةٌ متنوعةٌ من أنماط الدماغ المختلفة، سواء كانت روحية أم باطنية. يُعتبر الفص الصدغي في دماغك على وجه التحديد مجالاً رئيسًا يعمل على الحدس والروحانية والتصوف. سواء أُصيب المرء بصدمةٍ عاطفيةٍ أو جسديةٍ، أو بالصرع، أو باضطراباتٍ أخرى، من المحتمل أنّه يتمتع بنعمٍ روحانيةٍ. لكن جميعنا نتمتّع بقدرةٍ على التصوف. كيف يتم ذلك؟ عندما نحلم في الليل، خصوصًا بين الساعة الثانية والرابعة صباحًا، يتعرّض الحُصين، أي المنطقة الخاصة بالذاكرة، لنوبةٍ صغيرةٍ. قد ترتبط هذه النوبات الصغيرة بالذاكرة والأحلام والإله.

عانى كل من القديس بولس، ومحمد، ومارغيري في كيمبي، وجان دارك، نوباتٍ في منطقة الفص الصدغي. خلال تعرض جان دارك لنوبات صرع، واجه نشوةً بحيث سمع صوت ملاك ورأى ضوءًا عظيمًا. أمّا القديسة كاثرين، عانت جنوة نوبات تشنج وهباتٍ ساخنةٍ، بحيث سارت أثناء نومها وواجهت ظواهر أخرى شبيهةً بالنوبات(هل يُعتبر هذا الأمر شائعًا لدينا جميعنا خلال فترة انقطاع الطمث؟) رأت تيريزا الأفيلاوية رؤى أيضًا. عانت صداعًا مزمنًا ونوبةً أفقدتها وعيها. عانت كاثرين دي ريتشي نوباتٍ جزئيةً معقدةً سببت لها الهلوسة البصرية وبعض الحالات الغامضة. وعانى إيمانويل سويدنبرغ، الذي خلق دينًا كاملاً، نوباتٍ طالت حاسة الشم أو التذوق أو الشعور بالأشياء. وعانى جوزيف سميث نوباتٍ أيضًا. أمّا ذلك الشخص الذي أنشأ العقيدة المورمونية رأى ضوءًا وسمع

أصواتًا بحيث آمن أنّه قادرٌ على ‘‘النظر إلى السماء’’. وأُصيب آن لي الذي تبنى مفهوم شاكرا، بالصرع، بحيث سمع بعض الأمور الغريبة.

ماذا يعني هذا الأمر لكم؟ إنّ انجذابك للروحانية، يُعيد تركيب الفص الصدغي. وإذا أُعيد ربط الفص الصدغي عن طريق الصدمة، قد يكون ذلك دليلاً على الحدس. وفي الحالتين، يتبع جسدك الحدس والتصوف. لكن، لا بد أنّك بدأت تفقد شعرك أو أسنانك، لأن الفص الصدغي يحتوي على كمياتٍ هائلةٍ من الدارات في جسدنا، خاصةً جهاز مناعتنا، والغدد الكظرية، والهرمونات، والجهاز الهضمي، والقلب.

في حين تسلك الطريق الروحي، أو تدوّن أحلامك، أو تتحدث مع معالجك عن الصدمة، أو في حال كنت تعيش حياةً صوفيّةً كاملةً في أشرام، عليك معالجة صحة دماغك وجسدك في حين تختبر التصوف والحدس وبعض الحالات المتغيرة.

الثوابت

لا بد أنّك سئمت لعب دور ذلك الشخص الذي يجلب العار للعائلة. بالطبع تعبت من التعرض بالنقد وخلال سلوكك لطريق الروحانيّة، ستكتشف أنّ بعض الأشخاص لا ينتمون إليك. فهم ليسوا روحيين بقدرك أنتَ. خذ بعين الاعتبار قول لويز هاي:’’ أُحب نفسي كما أنا’’. على الرغم من تطورك روحيًّا ورؤية نفسك مختلفًا عن الآخرين، ستبقى إنسانًا كباقي البشر. وما إن ترى التشابه بينك وبين الناس، ستتعلم أن تحبّ ذاتك كما أنت.

التصوّف: تحقيق توازنٍ دقيقٍ بين الجسد والعقل لمصلحة صحّتنا

تقودني هذه الخطوة إلى الحلول التالية: القبول الجذري.

يساعدك العمل مع متخصّصٍ في العلاج السلوكي الجدلي على كشف مشكلات الآخرين من خلال إدراكك الروحي وعن طريق معرفة الوقت المناسب لتقديم المساعدة لهم. يشتهر الأطباء الحدسيون بالشعور بالذنب إذا لم يتمكنوا من إنقاذ شخصٍ يعاني ألمًا مرتبطًا بهم بشكلٍ حدسيٍّ. لذلك، تعاون مع مدرب سلوكي إدراكي ليساعدك على تعلم المهارات المناسبة لموازنة عقلك العاطفي (الجزء الأيمن من الدماغ) مع عقلك العقلاني (الجزء الأيسر من الدماغ).

ستتمكن أيضًا من تحقيق التوازن بين الفص الصدغي البسيط والمبهم مع الفص الأمامي

الراسخ. وستتعلم كيفية السيطرة على عمل دماغك المتطور كلما تقدمت في مسارك الروحي والصوفي. بالطبع، ستبقى حساسًا، لكنك ستتعلم كيف تصبح تدريجيًا أقل استجابةً لمشكلات الأشخاص من حولك. وعلى الرغم من عدم تمكنك من السيطرة على العوامل الخارجية التي تؤثر فيك حدسيًّا وروحيًّا، وهي صفة تتميز بها منذ ولادتك، أو التي تكون نتيجةً ثانويةً لصدمةٍ أو لمشاكل صحيّةٍ في دماغك وجسدك، سيساعدك العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي الجدلي وغيرها من العلاجات السلوكية الإدراكية على الاستجابة بفاعليةٍ أكبر. كما يهدف هذان العلاجان إلى إعادة مستويات مزاجك وقلقك وتشتت انتباهك ومشاكل ذاكرتك ومشاكلك الصحية إلى مستوى مقبولٍ و"طبيعي".

القصة بأكملها

بغض النظر عن التفاصيل الجوهرية والتفاصيل القليلة الأهمية، والأساسيات التي يُبنى عليها شفاء عقلك، ما هي الفكرة الرئيسة التي تعلمناها هنا؟ ما هي النقطة الأساس التي نحتاج جميعنا إلى التعرف عليها لشفاء عقلنا؟

تناولنا هذه الفكرة كثيرًا في الكتاب، وحاولنا بشكلٍ منهجيٍّ تعلم كيفية اكتساب صحة جيدة وتحقيق التوازن في جميع أجزاء دماغنا. لقد تناولنا كل عنصرٍ من عقلنا الفردي في محاولةٍ للحصول على صحةٍ جيّدةٍ وشفاء عقلنا، سواء بسبب الاكتئاب أو القلق أو التوتر أو المزاج المتقلّب أو الإدمان أو التعلم أو التصوف أو قلة التركيز أو مشاكل الذاكرة. وتناولنا لاحقًا في الفصل الأخير من الكتاب، اضطرابات الدماغ المتنوعة، كالاكتئاب، والهلع، وضباب الدماغ. أدركنا كيف يساعدنا دماغنا في الواقع على إعلامنا بوجود خطأ ما في أجسادنا. وتعلمنا كيف تساعدنا هذه الاضطرابات حدسيًّا على إدراك الأخطاء التي تحصل في أجسادنا. وبالتالي، تحدثنا في كل صفحةٍ من هذا الكتاب عن دماغك وجسدك وعقلك. كما وتعلمنا كيف يؤثر كل منهما في الآخر.

أشرت من حينٍ إلى آخر إلى أنّ عواطفك أو حدسك أو صحتك قد تتفاعل مع الأشخاص من حولك. تحدثت في الحالة الأخيرة في الفصل الأخير، عن كيفية سلوك الطريق الروحي. فإنّ محاولتك لربط عقلك بالإلهية، يؤثر في صحتك العاطفية والجسدية. لكن عندما تسعى لشفاء عقلك وجسدك بهدف خلق الكمال، من المهم أن تدرك أنّ حدود هويتك كفرد ليست متميزةً. فهذه الحدود تتشابك مع أشخاصٍ آخرين على شكل علاقاتٍ. لذلك أنت تقضي الكثير من الوقت في العمل على صحتك العاطفية والجسدية. وبما أنّنا جميعنا نعيش علاقةً مع شخصٍ ما في مكانٍ ما، فإن افتقادهم للصحة والسعادة يؤثر في نهاية المطاف فينا، سواء رغبنا في ذلك أم لا.

يقودنا هذا الأمر إلى تناول جوانب الشفاء في العلاقات. لكن عن أي علاقاتٍ نتكلّم هنا؟ نحن لا

نتحدث هنا عن علاقاتنا فقط بأشخاصٍ آخرين في عائلتنا، أو مع شريكنا، أو مع زملائنا في العمل، أو مع أطفالنا، بل نتكلّم عن أمورٍ تتخطّى ما بداخلنا. قد تكون قوةً أكبرَ من أنفسنا – هل تفهم ما أقصد؟ قد يكون شيئًا إلهيًا. سواء تعاني الاكتئاب، أو الهلع، أو تقلبًا في المزاج، أو الإدمان، أو اضطرابًا في التعلم، أو مشكلةً في الذاكرة، أو مرض السرطان أو أي مشكلةٍ صحيةٍ قد تغير حياتك، فإن الضغط الكبير التي تُسببه الأزمة يؤدي إلى إطلاق موادٍّ كيميائيةٍ تُغير أداء عقلك. تُغير المواد الأفيونية ونورايبنفرين، والكورتيزول خصائص المناطق العاطفية والحدسية في ذهنك. كما وتغير إحساسك بالواقع. ولهذه الحالة جودةٌ تكيفيةٌ، إذ تُعيد عمل دماغك الحدسي وقدرته على الوصول إلى قوةٍ أكبر بهدف الإتصال بعالم اللاهوت.

حاول الكثيرون تجنب الشعور بالوحدة طوال حياتهم. في حين فضّل آخرون أن يبقوا منبوذين وأن يُلقى اللوم عليهم. فهم يشعرون بأمانٍ أكثر عندما يقفون على هامش المجتمع، بحيث لا يتعرضون للأذيّة. سواء كنت من الأشخاص الذين يحبون الإختلاط في المجتمع أو صوفيًا منعزلاً عن المجتمع، جميعنا عشنا في وقتٍ أو آخر تجربةً فريدةً من الشعور بالوحدة والعزلة. وشعورنا بالذعر والخوف من أن نعيش وحيدين يحثّنا على البحث عن ضوءٍ. وهذا الضوء هو الإله. يوجد طريقتان تسهّلان الطريق أمام عقلنا وجسدنا ليصبحا روحًا واحدةً، وهما: اللحظات التي تفصل بيننا وبين العالم الآخر، واللحظات التي تفصل بيننا وبين الآخرين بشكلٍ نهائيٍّ. يملك كل إنسانٍ هذه الآلات داخل دماغه. وهي عبارةٌ عن اتصالاتٍ حدسيةٍ وروحيةٍ مُدمجةٍ. يمكن استخدام جوانب أذهاننا التي تم تناولها في هذا الكتاب، كمناطق الدماغ الخاصة بالمزاج والقلق والإدمان والتركيز والذاكرة، بطريقةٍ أو بأخرى للسعي وراء التصوف والروحانية.

لذلك عندما تحتاج إلى تغيير أمرٍ ما في حياتك، تتواصل روحك معك، فتسعى في ذهنك إلى تحقيق هذا التغيير. فيشهد جسدك القليل من التغيرات عندما يخبرك حدسك أو روحك أن حياتك في خطرٍ. وفي تلك اللحظات التي تقف فيها على الحافة، غاضبًا ومنفعلاً، قد تشعر بألمٍ في أمعائك وبضغطٍ على صدرك. وكأنّه يقول لك "هذا ليس كافيًا. أنا أريد أكثر". عندما تقوم بتحديد عواطفك وفهمها وفهم عقلك، والنظر إلى الحقائق بعقلانيةٍ، وتحقيق التوازن بين الأمرين في عقلٍ حدسيٍّ وروحيٍّ كاملٍ، ستتمكن وسنتمكّن جميعنا من اكتساب عقلٍ وجسمٍ عقلانيين وذكيين. بإمكاننا أن نحقق ذلك من خلال الصلاة والتأمل أو الإحساس بالنعمة الجسدية والعاطفية. وبغض النظر عن المسار الذي ستسلكه نحو الكمال، بإمكانك التعرّف على الخطوات اللازمة لشفاء عقلك من خلال الدواء والثوابت والحدس.

البداية

الملحق (أ)
مراكز الطاقة

<u>الشاكرا/ مخطط مركز الطاقة</u>

ارتباط المشاكل الصحيّة بالوضع العاطفي

(7) أمد الحياة، ارتباطه بالكون

اضطرابات وراثية، مرض مهدد للحياة

(6) الإدراك والفكر والأخلاق،

اضطراب الدماغ والأذن والعين

(5) التواصل، الإرادة، والتوقيت

الغدة الدرقية والرقبة والفك والفم واضطراب الأسنان

(4) الشراكة، التغذية، والتعبير عن المشاعر.

مشاكل في القلب والصدر والرئة

(3) احترام الذات، تحمل المسؤولية، العمل

مشاكل في الهضم والوزن والكليتين والإدمان.

(2) المال، والعلاقات.

مشاكل أسفل الظهر والحوض والخصوبة والمثانة.

(1)الأسرة، والمنظمات، والسلامة، والأمن، والشعور بالإنتماء.

العظام والمفاصل والدم والجهاز المناعي ومشاكل الجلد.

(مشاكل عاطفية) (مشاكل صحيّة)

الملحق (ب)
جداول كلّ على ما يرام

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أثق بعملية الحياة. أعيش بأمانٍ.	الخوف من التشنجات. وقف العملية.	بطني
أسمح لأفكاري بأن تكون حرة. انقضى الماضي. أنا في سلام.	تراكم الأفكار القلقة بشأن الأذيات وحالات الإهمال والإنتقام.	خراج
أعتق النمط الكامن فيّ والذي خلق هذا. أنا في سلام. أنا جديرٌ بالإعتبار.	عدم القدرة على التعبير عما يتعلق بالنفس. التمرد ضد السلطة. التفكير بالعنف.	الحوادث
أحبّ نفسي وأستحسنها. أنا محب ومحبوب.	الحنين للحب. التوق للإعتبار.	الآلام
أنا تعبير إلهي عن الحياة. أحب وأقبل نفسي حيث أنا الآن.	عدم قبول النفس. كراهية النفس.	حب الشباب
الآن أكتشف كم أنا رائعٌ. أختار	الهروب من النفس.	الإدمان

	الخوف. عدم حبّ النفس.	أن أحب نفسي وأستمتع بوقتي.
مرض أديسون (انظر مشاكل الغدة الأدرينالية)	الشعور بفراغٍ عاطفيّ كبيرٍ. الغضب من النفس.	أعتني بحب بجسمي وعقلي وعواطفي.
الزائدة الأنفيّة	إحتكاكات عائليّة، شجارات. طفل يشعر أنّه غير مرحّب به.	هذا الطفل مرغوبٌ فيه ومرحّب به ومحبوب بشدةٍ.
مشاكل الغدة الأدرينالية (انظر: مرض أديسون ومرض كوشينغ.	الإنهزاميّة. عدم الاهتمام بالنفس. القلق.	أحبّ نفسي وأستحسنها. من الأمان بالنسبة لي أن أعتني بنفسي.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
مشاكل الشيخوخة	المعتقدات الاجتماعية. التفكير القديم. الخوف من النفس. رفض الحاضر.	أحبّ نفسي وأقبلها في كلّ عمر. كلّ لحظةٍ في الحياة مثاليّةٌ.
الإيدز	الشعور باليأس وعدم الحماية. لا أحد يبالي. إيمان قويّ بأنّك غير جيّد كفاية. نكران النفس.	أنا جزءٌ من المخطط العالمي. أنا مهمٌّ ومحبوبٌ من الحياة. أنا قويٌّ وقادر. أحب وأقدر

	الذنب الجنسي.	كل ما في نفسي.
الإدمان على الكحول	ما الفائدة من شرب الكحول؟ الشعور بالعبث والذنب، وعدم الملاءمة. رفض النفس.	أعيش في الحاضر كل لحظة جديدة. أختار أن أرى قيمة نفسي. أحب نفسي وأستحسنها.
الحساسيّات (انظر: حمى القش)	ممّن تعاني حساسيةً؟ نكران قوتك الخاصة.	العالم آمن وودود. أنا آمن. أنا في سلامٍ مع العالم.
مرض ألزهايمر (انظر: الخرف، وخرف الشيخوخة)	رفض التعامل مع العالم كما هو. اليأس والعجز الغضب.	تتوفر دائما طريقةٌ أفضل لإختبار الحياة. أنا أسامح وأتحرر من الماضي. أشعر بالفرح.
انحباس الطمث (انظري:المشاكل النسائيّة، مشاكل الطمث	عدم الرغبة في أن تكوني امرأة، كره النفس.	أشعر بالإمتنان. أنا تعبيرٌ جميلٌ عن العالم. أعيش بمثاليّةٍ في كل الأزمنة.
فقدان الذاكرة	بالخوف. الهروب من الحياة. عدم القدرة على إثبات نفسك.	بالذكاء والشجاعة وقيمة النفس. من الأمان أن أكون على قيد الحياة.
التصلب الجانبي الضموري (ALS) أو مرض لو جيهريج	عدم الرغبة في تقبل قيمة النفس. نكران النجاح.	أثق أنني جديرٌ بالإعتبار. من الأمان أن أنجح. الحياة تحبني.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
فقر الدم	استخدام التعبير: "نعم-ولكن". الشعور بالخوف من الحياة. عدم الشعور بالفرح والإمتنان.	من الأمان أن أشعر بالفرح في جميع مجالات الحياة. أحب الحياة.
الكاحل أو الكاحلان	العناد والشعور بالذنب. يُمثل الكاحل القدرة على الشعور بالسرور.	أستحق أن أبتهج في الحياة. أقبل كل المتع التي توفرها الحياة.
النزف الشرجي المستقيمي	الغضب والإحباط.	أثق بعملية الحياة. أسمح للأمور الجيدة والصحيحة فقط أن تحدث.
فقدان الشهية انظر: فقدان الشهية	نكران النفس. بالخوف الشديد وكره النفس والرفض.	أتصرف على سجيتي. أنا رائع كما أنا. أختار أن أعيش. أختار الفرح وقبول النفس.
الشرج انظر: البواسير	نقطة التحرر. مكان التخلّص من نفايات الجسد.	أتحرر بسهولة وارتياحٍ من كل شيء لم أعد بحاجة إليه.
خرّاج الشرج	الغضب بسبب عدم رغبتك في التخلّي عن شيءٍ ما.	من الأمان أن أتحرّر. أتخلص من كل أمر لم أعد بحاجة إليه.
-نزف الشرج (انظر النزف الشرجي المستقيمي)		

-ناسور الشرج	التخلص من المشاكل بشكلٍ غير كاملٍ. التمسك بمصائب الماضي.	أتحرر من الماضي بمحبّةٍ. أنا إنسانٌ حرٌّ. أنا الحب.
حك الشرج (الحكة الشرجيّة)	الشعور بالذنب والندم بشأن الماضي	أسامح نفسي بحب. أنا حرٌّ.
ألم الشرج	الشعور بالذنب. الرغبة في العقاب. عدم الشعور بالإمتنان.	انقضى الماضي. أختار أن أحب نفسي وأقدّرها في الحاضر.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
القلق	عدم الوثوق بسير الحياة.	أحب نفسي وأثق بها. أثق بعملية الحياة . أشعر بالأمان.
اللامبالاة	مقاومة الإحساس. قمع الذات. الخوف	أنفتح على الحياة. أنا مستعدٌ لتجارب الحياة.
التهاب الزائدة الدودية	الخوف من الحياة. منع تدفق الخير.	أشعر بالأمان. استرخي. أدع الحياة تتدفق بفرح.
فرط الشهية	الخوف. الحاجة إلى الشعور بالأمان. الحكم على العواطف.	أشعر بالأمان. مشاعري طبيعيّة ومقبولة.
فقدان الشهيّة (انظر: فقدان الشهيّة)	الخوف. حماية النفس. عدم الوثوق بالحياة	أحب نفسي وأقدّرها. أشعر بالأمان. الحياة آمنة ومليئة بالفرح.

الذراع- الذراعان	تُمثل القوة والقدرة على استيعاب تجارب الحياة.	أحتضن وأستوعب تجارب الحياة بسهولةٍ وفرحٍ.
الشرايين	تمثل الفرح في الحياة.	الفرح يملؤني. وينساب في جسدي مع كلّ نبضةٍ من نبضات قلبي.
تصلب الشرايين	المقاومة والتوتر. التشبث بالرأي والتعصب. رفض رؤية الجانب المشرق من الأمور.	أنا منفتحٌ تمامًا على الحياة. أختار رؤية الأمور بحبٍّ.
التهاب مفاصل أصابع اليد	الرغبة في العقاب. اللوم. الشعور بأنّك ضحيّة.	أرى الأمور بحبٍّ وتفهمٍ. أختبر تجارب الحياة بمحبّةٍ.
المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
التهاب المفاصل (انظر: المفاصل)	الشعور بأنّك غير محبوب. التعرّض للانتقاد. الشعور بالإستياء.	أنا الحب. أختار أن أحبّ نفسي وأقدّرها. أحبّ الآخرين.
نوبات الاختناق أو إسفيزكنيا (انظر: مشاكل التنفس، فرط التنفس)	الخوف. عدم الوثوق بعملية الحياة. التعلق بحياة الطفولة.	من الأمان أن أنمو. العالم آمن. أشعر بالأمان.
الربو	إفراط الأهل في حماية أطفالهم. عدم القدرة على التنفس. الشعور بالاختناق. البكاء المكبوت.	من الأمان أن أتولّى مسؤوليات الحياة. أختار أن أكون حرًّا.
الربو لدى الأطفال الرضع	الخوف من الحياة. عدم الرغبة	هذا الطفل آمن ومحبوب. هذا

والأولاد	في الوجود.	الطفل مرحّبٌ به ومُدلّل.
قدم الرياضي	الإحباط. عدم القدرة على المضي قدمًا بسهولة.	أحبّ نفسي وأقدّرها. أسمح لنفسي بالمضي قدمًا. من الأمان أن أتقدّم.
اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط	عدم المرونة. الخوف من العالم.	الحياة تحبّني. أحب نفسي كما أنا. أنا حرٌّ في أن أعيش حياةً مفرحة. كل شيء على ما يرام في حياتي.
الظهر	يمثّل الظهر دعم الحياة.	أعلم أن الحياة تدعمني باستمرارٍ.
مشاكل أسفل الظهر	نقص الدعم المالي.	أثق بعملية الحياة. كل ما أحتاج إليه يُعتنى به دائمًا. أشعر بالأمان.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
مشاكل وسط الظهر	الذنب. التعلّق بكل ما مضى. ‘‘دعني وشأني’’.	أتخلّص من الماضي. أنا حرّ وأمضي قدمًا بكل محبّةٍ.
مشاكل أعلى الظهر	نقص الدعم العاطفي. شعور المرء بأنّه غير محبوب. الإمتناع عن الوقوع في الحب.	أحبّ نفسي وأقدّرها. الحياة تحبّني وتدعمني.
رائحة فم كريهة	أفكار مرتبطة بالغضب والانتقام. تجارب متراكمة.	أتخلّص من الماضي بحب. أختار التعبير عن الحبّ فحسب.
التوازن	أفكارٌ مشتّتةٌ غير مركزيّة.	أركّز نفسي في دائرة الأمان. وأتقبّل الكمال في حياتي. كل على ما يُرام.
الصلع	الخوف والتوتر. محاولة السيطرة على كل شيء. عدم الوثوق بعملية الحياة.	أحبّ نفسي وأقدّرها. أثق بالحياة.
التبول غير الإرادي (سلس البول)	الخوف من الوالدين، خاصةً الأب.	يُعامل الطفل بمحبّةٍ وحنانٍ وتفهّمٍ. كل على ما يُرام.
التجشؤ	الشعور بالخوف. تجرع الحياة دفعةً واحدةً.	لديّ الوقت الكافي للقيام بكل ما أرغب فيه. أعيش بسلامٍ.
شلل الوجه النصفي	تحكم زائد بالغضب. عدم الرغبة في التعبير عن	من الأمان أن أعبّر عن مشاعري. أسامح نفسي.

انظر: الشلل، والشلل الجزئي	المشاعر.	
الولادة	تُمثل الولادة بداية جزء من فيلم الحياة.	يبدأ المولود حياةً مليئةً بالسعادة والمرح. كل على ما يُرام.
عيوب خُلقيّة	الكارما. اخترت هذا الطريق. نختار أهلنا وأطفالنا. عملٌ غير مكتمل.	كل تجربة مهمّة لعمليّة نموّنا. أنا في سلام.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
لدغات / عضّات	الخوف.	أسامح نفسي. أحبّ ذاتي الآن وإلى الأبد.
عضات الحيوان	تحّول الغضب نحو الداخل. الحاجة إلى العقاب.	أنا حرٌّ.
عضات الحشرة	الشعور بالذنب بسبب أمورٍ بسيطة.	أنا حرٌّ من كل الأمور التي تسبب التوتر. كل على ما يُرام.
رؤوس سوداء	نوبات غضب صغيرة.	أهدّئ من روعي وأنظّم أفكاري.
مشاكل المثانة (التهاب المثانة)	القلق. التمسّك بأفكارٍ قديمةٍ. الخوف من التخلّي عنها. الانزعاج.	أتخلّص من الماضي بسهولةٍ وارتياح. أرحّب بالجديد في حياتي. أشعر بالأمان.

النزيف	عدم الشعور بالسعادة. الغضب. كيف يحصل ذلك؟	أقدّر السعادة في الحياة. أُعبّر عن تناغم الحياة وكمالها.
نزيف اللثة	نقص الفرح نتيجة قرارٍ متّخذ في الحياة.	أثق أنني أتّخذ القرار الصائب دائمًا. أنا في سلام.
البثور	المقاومة. نقص الاحتواء العاطفي.	أتقبّل الحياة وكلّ تجربةٍ جديدةٍ. كل على ما يُرام.
الدم	يُمثل البهجة في الجسد، يتدفق بحريّةٍ.	أشعر ببهجة الحياة. أعبّر عن فرحي.
ضغط الدم المرتفع	مشاكل عاطفيّة طويلة الأمد لم يتمّ حلّها.	أتخلّص من الماضي بسعادةٍ. أنا في سلامٍ.
ضغط الدم المنخفض	فقدان الحب خلال الطفولة. الشعور بالانهزاميّة. "ما الهدف من هذا التصرّف؟ الأمر لن يفي بالغرض في كلّ الحالات".	أختار أن أعيش بسعادةٍ لمدى الحياة. حياتي مليئة بالبهجة.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
مشاكل الدم (انظر سرطان الدم (ليوكيميا))	عدم الشعور بالسعادة. عدم تدفق الأفكار.	أفكارٌ جديدةٌ لحياة سعيدةٍ، تدور بحريّة في عقلي.
فقر الدم انظر (أنيميا)		
تجلّط الدم	وقف تدفّق الفرح إلى حياتنا.	أوقظ حياةً جديدةً. أتدفق.
رائحة الجسد	الخوف وعدم الثقة بالنفس. الخوف من الآخرين.	أحبّ نفسي وأقدّرها. أشعر بالآمان.
الدمّل (الخراج) (انظر الجمرة)	الغضب والغيظ والحماس.	أعبّر عن حبي وفرحي. أنا في سلامٍ.
العظام (انظر الهيكل العظمي)	تمثل بنية الكون.	أنا مبنيّ بشكلٍ جيّدٍ ومتوازن.
نخاع العظام	يمثل أعمق معتقداتك بشأن نفسك. كيفية دعم نفسك والعناية بها.	الروح الإلهية موجودة في بنية حياتي. أشعر بالأمان والحبّ. أتلقّى الدعم بشكلٍ كاملٍ.
مشاكل العظام (الكسور)	التمرّد ضد السلطة.	انا السلطة في عالمي لأنني الوحيد الذي يفكّر بعقله.

التشوه (انظر التهاب العظم ونخاعه، هشاشة العظام)	الضغوطات العقلية والضيق. عدم قدرة العضلات على التمدّد. فقدان الحركية العقلية.	أتنفس بشكلٍ كاملٍ. أسترخي وأثق بإنسياب وعمليّة الحياة.
الأمعاء	تمثّل التخلّص من الفضلات.	التحرّر سهلٌ للغاية.
مشاكل الأمعاء	الخوف من التخلّص من الماضي والشعور بعدم الحاجة إليها.	أتخلّص من الماضي بحريّةٍ وسهولةٍ وأرحّب بالجديد ببهجةٍ.
الدماغ	يمثّل الحاسوب، ولوحة المفاتيح.	أنا المُشغّل المحبّ لدماغي.
الأورام	معتقدات محوسبة على نحو خاطئ. العناد. رفض تغيير الأنماط القديمة.	من السهل أن أُعيد برمجة حاسوب دماغي. أغيّر كلّ ما في حياتي. يصبح عقلي جديدًا.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الثدي	يمثل الأمومة والرعاية والتغذية.	أتلقى التغذية وأقدّمها بتوازنٍ مثالي.
مشاكل الثدي الكيسات، الأورام،الآلام (التهاب الثدي)	رفض تغذية النفس. وضع الجميع في المقدّمة. الرعاية المفرطة. الحماية الزائدة. مواقف التغطرس.	أنا شخصُ مهمٌّ. لديّ اعتباري. أهتم بنفسي وأغذيها بحبٍّ وسعادةٍ. أمنح الآخرين حريّة التصرف. جميعنا أحرارٌ ونعيش في أمانٍ.
التنفس	يمثّل قدرة المرء على إثبات وجوده في الحياة.	أحبّ الحياة. أعيش حياتي بأمانٍ.

مشاكل التنفس انظر: الاختناق، فرط التنفس	الخوف أو رفض الاختلاط في الحياة بشكلٍ كاملٍ. عدم الشعور بالحق في إثبات الوجود في الحياة.	إنه حقٌّ مكتسبٌ لي أن أعيش بشكلٍ كاملٍ وبحريةٍ. أنا جديرٌ بالحبّ. أختار الآن أن أعيش الحياة بشكلٍ كاملٍ.
مرض برايت (انظر التهاب الكلية)	شعور المرء أنّه غير قادرٍ على تنفيذ الأمر بشكلٍ صحيحٍ كالطفل. الشعور بالخسارة والفشل.	أحبّ نفسي وأُقدّرها. أهتم بنفسي. أنا ملائمٌ في كل الأوقات.
التهاب القصبات الهوائية (انظر أمراض الجهاز التنفسي)	العيش في بيئة يملؤها الصراخ والجدالات أو يعمّها السكوت.	أعيش في سلامٍ وتناغم في داخلي ومع كلّ من حولي. كل على ما يُرام.
الكدمات	التعرّض لبعض المطبات في الحياة. عقاب النفس.	أحبّ نفسي وأُقدّرها. أُعامل نفسي بلطفٍ ووديّةٍ. كل على ما يُرام.
النهام العصبي	الرعب. التطهر من كراهية النفس.	أنا محبوبٌ ومدلّلٌ ومدعومٌ من الحياة. من الأمان أن أكون على قيد الحياة.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الأورام في مفصل إبهام القدم	عدم الشعور بالبهجة نتيجة تجارب الحياة.	أسعى بفرحٍ للترحيب بتجارب الحياة الرائعة.
الحروق	الغضب. الغيظ وسرعة الانفعال.	أخلق السلام والتناغم داخلي وفي بيئتي. أستحقّ أن أشعر بالرّاحة.
التهاب التجويف الكيسي	كبت الغضب. الرغبة في لكم أحدهم.	الحب يُشعرك بالاسترخاء ويبعد عنك الأمور السيئة.
الردفان	يُمثّل الردفان القوّة. الردفان الضعيفان يدلان على خسارة القوّة.	أستخدم قوّتي بحكمةٍ. أنا قويٌّ. أشعر بالأمان. كل على ما يُرام.
مسمار القدم	أفكارٌ ومفاهيمٌ متحجرة. خوفٌ مترسّخٌ.	من الأمان اكتشاف واختبار تجارب جديدة. أنا منفتحٌ وأتقبّل الأمور الجيّدة.
السرطان	ألمٌ عميقٌ. الاستياء لفترةٍ طويلةٍ. كتم سرٍّ وإخفاء الحزن. الكراهية. "ما الهدف من هذا التصرف؟"	أتحرر من الماضي بوديّةٍ. أختار أن أملأ حياتي بالسعادة. أحبّ نفسي وأقدّرها.
السفاد (داء المبيضات) انظر: القلاع الفموي، التهاب المهبل الفطري	التشتت والإحباط والغضب. خوض علاقات مبنية على انعدام الثقة والتطلّب.	أسمح لنفسي بأن أحقّق كل ما أريده. أستحق الأفضل. أحبّ نفسي والآخرين وأقدّرهم.

آفة القروح	كلماتٍ فاسدة لا تنطق بها الشفاه. اللوم.	أقوم بتجارب فرحةٍ في عالمي المحبّ.
الدّمل	الغضب المؤذي الناجم عن مشاكل شخصيّة ظالمة.	أتحرر من الماضي وأسمح للوقت أن يحلّ مشاكل حياتي في مختلف المجالات.
متلازمة النفق الرسغي (انظر المعصم)	اعتبار الغضب والإحباط من الأمور الظالمة في الحياة.	أختار أن أعيش حياةً سعيدةً وغنيّةً. أشعر بالرّاحة.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الشعور بالغثيان في السيارة (انظر دوار الحركة)	الخوف. العبودية. الشعور أنّ أحدهم احتال عليك.	أتحرك بسهولةٍ عبر الزمان والمكان. وحده الحب يحيط بي.
إعتام عدسة العين	عدم القدرة على رؤية المستقبل بفرحٍ. رؤية المستقبل المظلم.	الحياة أبديّةٌ ومليئةٌ بالبهجة. أتطلّع بشوقٍ لكلّ لحظةٍ.
السيلوليت	الغضب المُخزّن. عقاب النفس.	أسامح الآخرين. أسامح نفسي. أحبّ الحياة وأستمتع بها بحريّةٍ.
الشلل الدماغي انظر: الشلل	الحاجة إلى توحيد الأسرة بمحّبةٍ.	أساهم في توحيد عائلةٍ محبّةٍ ويعمّها السلام. كلٌّ على ما يُرام.
حادث وعائي دماغي (انظر		

السكتة الدماغية)		
أمراض خلال الطفولة	الاعتقاد بالتقويمات والمفاهيم الاجتماعية والقوانين المزيفة. سلوك طفولي بين البالغين من حوله.	الطفلُ محميٌّ بشكلٍ إلهي ومحاط بالحب. ندّعي الحصانة العقلية.
قشعريرة برد	الانكماش الفكري. الانسحاب. استخدام العبارة التالية: "دعني وشأني".	أشعر بالأمان والطمأنينة في جميع الأوقات.الحب يُحيط بي ويحميني. كل على ما يُرام.
التحصي الصفراوي (انظر الحصاة الصفراويّة)		
الكوليسترول (تصلب الشرايين)	انسداد قنوات الفرح. الخوف من تقبّل الفرح.	أختار أن أحبّ حياتي. قنوات فرحي مفتوحة على مصراعيها. من الأمان أن أستقبل كلّ شيء.
أمراضٌ مزمنةٌ	رفض التغيّر. الخوف من المستقبل. عدم الشعور بالأمان.	أسعى إلى التغير والنمو. أخلق مستقبلاً جديدًا وأكثر أمانًا.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الدورة الدمويّة	تُمثل القدرة على الشعور والتعبير عن المشاعر بطرقٍ إيجابيةٍ.	أنا حرٌّ في البحث عن الحب والفرح في جميع أجزاء العالم. أحب الحياة.
القروح الباردة (بثور الحمى) (انظر فيروس الهربس)	التفوّه بكلمات نتيجة الغضب والخوف من كبحها.	أخلق تجارب سلميّةً لأنّني أحبّ نفسي. كل على ما يُرام.
نزلات البرد (أمراض الجهاز التنفسي العلوي) انظر: أمراض الجهاز التنفسي	حدوث الكثير من الأمور في الوقت عينه. الارتباك العقلي والاضطرابات. الشعور بالألم نتيجة أمور بسيطةٍ. التفكير: "أتعرّض لثلاثة نزلات برد كل شتاء".	أسمح لعقلي أن يسترخي ويشعر بسلامٍ. الوضوح والانسجام يرافقانني. كل على ما يُرام.
المغص	تقلّب المزاج، نفاذ الصبر. الانزعاج من محيطك.	يستجيب هذا الطفل للحبّ فقط. يملك أفكارًا وديّةً. السلام يعمّ المحيط.
القولون	الخوف من التخلّي. التعلّق بالماضي.	أتخلّى بسهولةٍ مما لا أحتاج إليه. الماضي قد مضى. أنا حرٌّ.
التهاب القولون (انظر القولون الغشاء المخاطي للقولون، والتهاب	انعدام الأمان. يمثل سهولة التخلص مما مضى.	أنا جزءٌ من تناغم الحياة الكامل وانسيابها. كلّ شيء منظّم وفق الترتيب الالهي.

القولون التشنجي)		
الغيبوبة	الخوف. الهروب من الأشخاص والأمور.	نحيطك بالحبّ والأمان. نخلق لك مساحةً للشفاء. أنت محبوبٌ.
الزوان	نوبات صغيرةٌ من الغضب.	أهدّئ أفكاري وأشعر بالصفاء.
الاحتقان انظر: التهاب القصبات، نزلات البرد، والأنفلونزا		

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
التهاب الملتحمة	الغضب والإحباط تجاه ما تسعى إليه في الحياة.	أرى بعينين يملؤهما الحب. الحلّ يكمن في الانسجام. أقبل به الآن.
الإمساك	رفض التخلص من الأفكار القديمة. التمسك بالماضي. التمتع بصفة البخل في بعض الأحيان	أتخلى عن الماضي وأدخل إلى عالمٍ جديدٍ، مفعمٍ بالنشاط. أسمح للحياة بالتدفق من خلالي
مسمار القدم	التمسك بالأفكار القديمة، العناد والتعلق بالماضي	أمضي قدمًا. أتحرّر من الماضي. أنا بأمانٍ. أنا حرٌّ.
انسداد الشرايين التاجي (انظر النوبة القلبية	الشعور بالوحدة والخوف". أنا لست كافٍ. لا أقوم بما فيه الكفاية. لن أتمكن من تحقيق	الكون بأكمله يدعمني. كل شيء على ما يُرام.

	هدفي".	
السعال (انظر أمراض الجهاز التنفسي)	الرغبة في الصراخ على العالم. "انظروا إليّ. أصغوا إليّ".	أتلقى الاهتمام والتقدير بطرقٍ إيجابيةٍ. أنا محبوبٌ.
التشنجات	التوتر والخوف. حب السيطرة، التعلّق.	أسترخي وأسمح لعقلي أن يشعر بالسلام.
الخناق (انظر التهاب القصبات الهوائية)		
البكاء	الدموع أنهر الحياة، تُذرف في الفرح والحزن والخوف.	أنا في سلامٍ مع عواطفي. أحبّ نفسي وأُقدّرها.
مرض كوشينغ (انظر مشاكل الغدة الكظرية)	اختلال التوازن العقلي. تغلّب الأفكار المدمّرة والسلبية. التمتع بطاقةٍ كبيرةٍ.	أحقق التوازن بين جسدي وعقلي بمحبّةٍ. أختار الأفكار التي تُشعرني بالارتياح.
الجروح (انظر الإصابات والجروح)	العقاب بسبب عدم اتباع قواعدك الخاصّة.	أخلق عالمًا مليئًا بالمكافآت.
المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
التليّف الكيسي	إعادة تشغيل فيلمٍ قديمٍ مؤلمٍ. معالجة أمورٍ مؤلمةٍ. نموٌّ خاطئٌ.	جميع الأفكار في عقلي إيجابيّةٌ لأنّني أسيطر عليها. أحبّ نفسي.

التهاب المثانة (انظر مشاكل المثانة)		
الصمم	النبذ. العناد. العزلة. ما الذي لا ترغب في سماعه؟ "لا تضايقني".	أصغي إلى الصوت الإلهي. أفرح بكل ما أستطيع سماعه. أنتمي إلى هذا العالم.
الموت	يمثل انتهاء فيلم الحياة.	سأمضي قدمًا بسعادةٍ. كل شيء على ما يُرام.
التشوهات	الكارما. أنت اخترت هذا الطريق. نحن نختار أهلنا وأطفالنا. نترك عملنا غير مُنجز.	كل تجربة تعود بمنفعةٍ إلى عمليّة نموّنا. أنا في سلامٍ.
داء القرص التنكسي	انعدام الدعم. الخوف من الحياة. عدم القدرة على الوثوق بالآخرين.	أتعلم أن أحبّ ذاتي. أسمح لحبّي أن يدعمني. أتعلّم الثقة بالحياة. أتقبّل الأمور التي تقدّمها لي. أشعر بثقةٍ وأمانٍ.
الخرف (انظر: مرض ألزهايمر والشيخوخة)	رفض تقبل العالم كما هو. اليأس والغضب.	أعيش في عالمٍ مثالي. أشعر بالأمان في جميع الأوقات.
الإكتئاب	الشعور بغضب غير ضروري. الشعور باليأس.	أتخطّى مخاوف الناس وحدودهم.أخلق عالمًا خاصًا بي.
السكري (فرط سكر الدم، السكري)	التوق للماضي. رغبةٌ كبيرةٌ في السيطرة. حزنٌ عميقٌ. عدم رؤية الجانب المشرق من	هذه اللحظة مليئةٌ بالبهجة. أختار اليوم أن أختبر حلاوة الحياة.

	الأمور.	
الإسهال	الخوف. النبذ. الهروب.	أستوعب حقيقة الأمور. أعيش الحياة بسلامٍ.

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أشعر باستقرارٍ عاطفيٍّ وبسلامٍ. أعيش حياتي بسعادةٍ وأمانٍ.	تفكير مشتتٌ ومبعثرٌ. رفض تقبل النصائح.	الدوار (الدوخة)
أسامح عن طيب خاطرٍ. رؤيتي في الحياة مبنيّةٌ على الرحمة والتّفهم.	عينان غاضبتان. رفض النظر إلى الآخرين بمحبّةٍ. تفضيل الموت على المسامحة. شخصيّةٌ حاقدةٌ.	جفاف العينين
أخلق السكينة في ذهني بحيث يعكس جسدي هذا الأمر.	الخوف.الغضب الشديد.	الزحار
أتمتع بالقوّة والسلطة في عالمي الخاص. أنا في سلام.	الإعتقاد أنّه يوجد من ينتظرك ليأذيك.	الزحار الأميبي
أنا مليءٌ بالحياة والطاقة والفرح.	القمع واليأس.	الزحار العصوي
أحبّ جسدي. أحبّ نفسي. أحب جميع دوراتي. كل شيءٍ على ما يُرام.	الغضب من النفس. كره الجسد أو كره المرأة.	عسر الطمث (انظر: المشاكل النسائية، مشاكل الدورة الشهرية)
أسمع بحبٍّ.	تمثّل القدرة على السمع.	الأذن
أتعلم الآن أن أثق بنفسي أكثر. أتخلى عن الأفكار السبية التي	عدم القدرة على السماع. عدم القدرة على اكتساب أفكارٍ	مشاكل الأذن

	جديدةٍ. انعدام الثقة في النفس.	لا تحوي الحب.
وجع الأذن (التهاب الأذن الخارجية / قناة الأذن / الأذن الداخلية)	الغضب. عدم الرغبة في السماع. الاضطراب. تجادل الوالدين.	الانسجام يُحيط بي. أستمع بحبٍّ إلى الأمور السيئة والصالحة. أنا مركز الحب.
الكدمات (انظر الرضّات)		
الأكزيما	الثورات العقلية.عداوة.	أحيط نفسي بالانسجام والسلام والحب والسعادة. أشعر بالأمان.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الوذمة (انظر: احتباس الماء في الجسد، الورم)	الإنسان أو الشيء الذي لا تستطيع التحرر منه.	أتحرر من الماضي بإرادتي. من الأمان أن أمضي قدمًا وأتحرّر.
الكوع (انظر المفاصل)	يُمثل تغيير الاتجاهات وتقبّل التجارب الجديدة.	أتكيّف مع التجارب والاتجاهات والتغيرات الجديدة بسهولةٍ.
النفاخ الرئوي	الخوف من الموت. لا يستحق العيش.	إنه حقٌ مكتسبٌ لي أن أعيش بشكلٍ كاملٍ وبحريةٍ. أحبُّ الحياة. وأحبُّ نفسي.
الانتباذ البطاني الرحمي	عدم الأمان. وخيبة الأمل والإحباط. استبدال حب الذات	أنا قوي ومرغوب. إنّه لأمرٍ رائعٍ أن أكون امرأة. أحب

	بأكل السكر. لوم الآخرين.	نفسي. حققت إنجازًا كبيرًا.
سلس البول (انظر التبول في الفراش)		
الصرع	الشعور بالاضطهاد. رفض الحياة. الشعور بالصراع. إيذاء النفس.	أختار أن أرى الحياة أبديّةً ومليئةً بالسعادة. أنا أبديٌّ وأشعر بسعادةٍ وسلامٍ.
فيروس إبشتاين-بار	الإندفاع أبعد من حدود المرء. خوف المرء من الشعور أنّه غير كافٍ. استنفاذ الدعم الداخلي. فيروس الإجهاد.	أسترخي وأُدرك قيمتي الذاتية. أنا جيّد بما فيه الكفاية. الحياة سهلة ومليئة بالسعادة.
الحَوَل (انظر مشاكل العين)		
العينان	تمثّلان القدرة على رؤية الماضي والحاضر والمستقبل بوضوحٍ.	أرى كلّ شيء بحبٍّ وسعادةٍ.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
مشاكل العين (انظر شحاذ العين)	لا يروقك ما تراه في حياتك الخاصة.	أخلق حياةً أرغب في النظر إليها.
اللاَبُؤْرِيّة	مشكلة ""الأنا"". الخوف من الأنا.	أنا مستعدٌ أن أرى جمالي الخاص وروعتي.
- إعتام عدسة العين	عدم القدرة على رؤية المستقبل ببهجة. مستقبلٌ مظلمٌ.	الحياة أبديّة ومليئة بالبهجة.
الأطفال	عدم الرغبة في معرفة ما يجري في العائلة.	يحيط الطفل، الانسجام والبهجة والجمال والأمان.
الحَوَل (انظر التهاب القرنية)	عدم الرغبة في معرفة ما يجري. بسبب الشعور بالغضب.	إنّ رؤية ما يجري في العالَم أمرٌ آمن.
بُعد النظر (طول النظر)	الخوف من الحاضر.	أشعر بالأمان الآن. أرى ذلك بوضوحٍ.
الزرق	ضغط ناجم عن آلامٍ طويلة الأمد. وعدم التسامح..	أرى الأمور وأتعامل معها بحبٍّ وحنان.
قصر النظر (انظر ضعف النظر)	الخوف من المستقبل.	أتقبّل التوجيه الإلهي وأشعر بأمانٍ.

الحَوَل	الخوف من الحاضر.	أتقبّل التوجيه الإلهي. أشعر بأمانٍ.
الوجه	يمثل الوجه ما نرغب في إظهاره للعالم.	سأكون أنا. سأعبّر عن ذاتي.
نوبة مبهميّة (الإغماء)	الخوف. عدم القدرة على التأقلم. ردع الآخرين.	لديّ القوة والقدرة والمعرفة لمعالجة أمور الحياة.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الدهون (انظر زيادة في الوزن)	فرط الإحساس. غالبًا ما تمثل الدهون الخوف والحاجة إلى الحماية. قد يكون الخوف دليلاً مخفيًّا للغضب ومقاومةً للمغفرة.	الحب الالهي يحميني. أشعر بالاستقرار والأمان . أنا على استعدادٍ أن أكبر وأتحمل مسؤولية حياتي. أغفر للآخرين وأخلق حياةً خاصةً بي. أشعر بالأمان.
الذراعان	الغضب بسبب الحرمان من الحب.	من الأمان أن أخلق الحبّ الذي أريده.
البطن	الغضب بسبب الحرمان من الطعام.	أغذّي نفسي بطعامٍ روحيٍّ. أشعر بالامتنان أنا حرٌّ.
الوركان	غضب الوالدين المزمن.	أنا مستعدٌ أن أسامح الماضي. من الأمان أن أتخطّى قيود والديّ.
الفخدان	الغضب المتراكم منذ الطفولة. والغضب من أحد الوالدين.	أرى والدي كطفلٍ لم يقدّم له الحب. أغفر بسهولةٍ. كلانا حُرّان.
التعب	مقاومة التعب. الملل. عدم الشعور بالحب تجاه ما يفعله المرء.	أنا متحمسٌ للحياة ومليءٌ بالطاقة والحماس.
القدمان	تمثّل فهم أنفسنا وحياتنا وحياة	تفهمي للأمور واضحٌ. أسعى

(انظر مشاكل القدم)	الآخرين.	للتغيّر مع الوقت. أشعر بالأمان.
مشاكل نسائيّة (انظر انقطاع الطمث، عسر الطمث ، أورام الورم الليفي، ابيضاض الدم، مشاكل الحيض، التهاب المهبل)	نكران النفس. رفض المبدأ الأنثوي.	أفرح بأنوثتي. أحب أن أكون امرأة. أحب جسدي.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
مشاكل الخصوبة	الخوف. الشعور أنّ يكون ما يقوم به غير كافٍ. مقاومة الحياة.	أحب بالطفل الذي في داخلي وأعتزُّ به. أحب نفسي وأعشقها. أنا أهم شخص في حياتي. كل شيء على ما يرام. أشعر بالأمان.
الحمّى	الغضب والانزعاج.	أمثّل صورةً هادئةً عن السلام والحب.
بثور الحمى (انظر: القروح الباردة، والهربس البسيط)		
الأورام الليفية والخراجات (انظر مشاكل نسائية)	الشفاء من الأذى الذي تعرضت له من الشريك. الغضب من المرأة.	أتخلّى عن النمط الذي سبّب هذه المعاناة. أخلق الحب فقط في حياتي.
الأصابع	تمثّل تفاصيل الحياة.	أشعر بسلامٍ مع تفاصيل

		الحياة.
-الإبهام	يمثّل الذكاء والقلق.	عقلي في سلامٍ.
- السبابة	تمثل الأنا والخوف.	أشعر بالاطمئنان.
- الإصبع الوسطى	يمثل الغضب والنشاط الجنسي.	أشعر بالراحة في حياتي الجنسية.
- البنصر	يمثل الاتحاد والحزن.	أحبّ بسلامٍ.
- الخنصر	يمثل العائلة والتظاهر.	أتصرّف على سجيتي.
النَّاسُور	الخوف. اعتراضٌ في عملية المضي قدمًا.	أشعر بالأمان. أثق تمامًا بمسار الحياة. الحياة تخصّني.
الانتفاخ (انظر آلام بسبب الغازات)		
الرشح (انظر الانفلونزا)		
التسمم الغذائي	السماح للآخرين بالسيطرة. الشعور بعدم الحماية.	أتمتع بالقوة والسلطة والمهارة لتقبّل كل الأمور التي تعترض طريقي.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
مشاكل القدم	الخوف من المستقبل وعدم التقدم في الحياة.	أمضي قدمًا في الحياة بسعادةٍ وسهولةٍ.
برودة في العلاقة الجنسيّة	الخوف. الحرمان من المتعة. الاعتقاد بأن الجنس أمرٌ سيءٌ. شركاء غير حساسين. الخوف من الأب.	من الأمان أن أستمتع بجسدي. أشعر بسعادةٍ لأنني امرأةٌ.
الفطر	معتقدات راكدة. رفض التخلّي عن الماضي. السماح للماضي أن يتحكم في حاضرنا.	أعيش هذه اللحظة بسعادةٍ وحريّةٍ.
الدّمل انظر: الخرّاج		
حصاة المرارة (انظر الحصاة الصفراويّة)	المرارة. أفكار متحجرة. الإدانة. الافتخار.	التخلص من الماضي بسعادةٍ. الحياة حلوة، وكذلك أنا.
الغنغرينا	الأمراض العقلية. اختلاط الفرح بأفكارٍ سامةٍ.	أختار أفكارًا منسجمةً. أسمح للبهجة أن تتدفّق في حياتي.
آلام بسبب الغازات	السيطرة. الخوف. أفكار مستوعبةٌ بطريقةٍ خاطئةٍ.	أسترخي وأترك البهجة تتدفق في حياتي بسهولةٍ.
إلتهاب المعدة	الشك المديد. شعور بالموت.	أحبّ نفسي وأقدّرها. أشعر بالأمان.

انظر مشاكل المعدة		
الأعضاء التناسليّة	تمثّل مبادئ الذكور والإناث.	من الأمان أن أتصرّف على سجيتي.
-مشاكل الأعضاء التناسليّة	قلق المرء من أن يكون غير كافٍ.	أفرح في الحياة بطريقتي الخاصّة. أنا مثالي كما أنا. أحبّ نفسي وأُقدّرها.
الحمى الغديّة (انظر كريات الدم البيضاء)		

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
المشاكل الغدية	توزيع سيء للأفكار الإيجابية والجديدة. ردع النفس من التصرف.	لدي الأفكار الإلهية والنشاطات التي أحتاجه إليها. أمضي قدمًا الآن.
اللُّقْمةُ الهستيريَّة (انظر كتلةٌ في الحلق)		
تضخم الغدة الدرقية (انظر الغدة الدرقية)	الشعور بالكراهيّة بسبب التعرض للأذيّة. شعور المرء بأنّه ضحيةٌ. الشعور بالإحباط وعدم الرضا.	أتمتع بالقوة والسلطة في حياتي. أنا حرٌّ في أن أكون أنا.
السيلان (انظر الأمراض التناسلية)	الحاجة إلى العقاب كونك شخصًا سيئًا.	أحب جسدي. أحبّ نشاطي الجنسي. أحبّ نفسي.

داء المفاصل	الحاجة إلى السيطرة. نفاد الصبر. الغضب.	أشعر بالأمان والاستقرار. أعيش في سلامٍ مع نفسي ومع الآخرين.
الشعر الرمادي	الإجهاد والضغط والتوتر.	أنا في سلامٍ. أشعر بالارتياح في جميع مجالات الحياة. أنا قويٌّ وقادر.
النمو	مداواة الجروح القديمة. الاستياء.	أُسامح بسهولةٍ. أحبّ نفسي وأكافئها بالمدح والثناء.
مشاكل اللثة	عدم القدرة على أخذ قرارات في الحياة ودعمها.	أتخذ قراراتٍ حاسمةً. أتابع عملي وأدعم نفسي بحبٍّ.
داء البخر الفموي (انظر رائحة الفم الكريهة)	مواقفٌ فاسدةٌ، نميمةٌ تافهةٌ، تفكيرٌ رديءٌ.	أتكلم بلطفٍ ومحبّةٍ. أنطق فقط بالأمور الجيّدة.
اليدان	القيام بالأمور ومعالجتها. أمسك الأشياء وألتقطها وأرميها. المعانقة. استخدام جميع الطرق للتعامل مع تجارب الحياة.	أختار أن أعالج تجارب الحياة بحبٍّ وسعادةٍ وسهولةٍ.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
حمى القش (انظر الحساسية)	الإحتقان العاطفي. الخوف من الوقت. الاعتقاد بالاضطهاد. الشعور بالذنب.	أنا جزءٌ من هذه الحياة. أشعر بالأمان في جميع الأوقات.
الصداع (انظر الصداع النصفي)	إضعاف النفس. النقد الذاتي. الخوف.	أحبّ نفسي وأقدّرها. أرى كلّ ما أقوم به بحبٍّ. أشعر بالأمان.
القلب (انظر الدم)	يُمثّل مركز الحبّ والأمان.	نبضات قلبي متناغمةٌ مع الحياة.
-انسداد العضلة القلبية (انظر الخثار التاجي)	إخراج الفرح من القلب لصالح المال أو المركز.	أُعيد البهجة إلى قلبي. أُعبّر عن حبّي للجميع.
- مشاكل القلب	مشاكل عاطفيةٌ طويلة الأمد. عدم الشعور بالسعادة. اعتلال عضلة القلب الضخامي. الإيمان بالإجهاد والتوتر.	الشعور بالفرح، الفرح، الفرح. أسمح للحبّ أن يتدفق من خلال عقلي وجسدي وتجاربي.
حرقةٌ في المعدة (انظر القرحة الهضمية، مشاكل المعدة ، قرحة المعدة)	الخوف. التعلّق بالخوف.	أتنفس بحريّةٍ وبشكلٍ كاملٍ. أشعر بالأمان. أثق بعملية الحياة.
التغوط الدموي (انظر النزيف الشرجي)		

البواسير (انظر فتحة الشرج)	الخوف من المواعيد النهائية. الخوف من الماضي. الخوف من المضي قدمًا. الشعور بالإرهاق.	أتخلّى عن كل شيءٍ لا يشبه الحبّ. يوجد زمان ومكان لأقوم بكلّ ما أرغب فيه.
التهاب الكبد (انظر مشاكل الكبد)	رفض التغّيّر. الخوف، والغضب والكراهيّة. الكبد أساس الغضب والغيظ	ذهني صافٍ وحرٌّ. أتخلّى عن الماضي وأمضي قدمًا. كل شيء على ما يُرام.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الفتق	علاقاتٌ مشتتةٌ. التوتر والإجهاد. تعبيرٌ إبداعيٌّ خاطئٌ.	عقلي صافٍ ومتناغمٌ. أحبّ نفسي وأقدّرها. أنا حرٌّ.
الهربس (الهربس التناسلي) (انظر الأمراض التناسلية)	الشعور بالذنب الجنسي والحاجة إلى العقاب. الإذلال العلني. الاعتقاد بمعاقبة الله. رفض الأعضاء التناسلية.	مفهومي عن الإله يدعمني. أنا إنسانٌ طبيعيٌّ وبسيطٌ. أنا سعيدٌ في حياتي الجنسيّة وفي جسدي. أنا إنسانٌ رائعٌ.
الهربس (هربس الشفّة) (انظر القروح الباردة)	التوق للشكوى كلمات جارحةٌ لم يُنطق بها.	أفكرّ وأتلفظ بكلمات الحبّ فقط. أعيش في سلامٍ.
الوركان	تحقق التوازن في الجسد. تدفع	مرحى! أجد البهجة في كلّ

	المرء نحو المضي قدمًا.	يومٍ. أنا متوازنٌ وحرٌّ.
مشاكل الورك	الخوف من اتخاذ قراراتٍ مهمّة. عدم المضي قدمًا.	أحقق توازنًا بشكلٍ مثاليٍّ. أمضي قدمًا في الحياة بشكلٍ سهلٍ وبسعادةٍ في كل مراحل عمري.
الشعرانيّة	إخفاء الغضب. الشعور بالخوف. الرغبة في إلقاء اللوم على الآخرين. عدم الرغبة في الإعتناء بالنفس.	ألعب دور الوالدين المحبيّن تجاه نفسي. حياتي مليئةٌ بالحبّ والرضا. من الأمان أن أتصرف على سجيتي.
الشرى (الشرية) (انظر الطفح)	إخفاء الدموع وتضخيم الأمور.	أعيش بسلامٍ.
مرض هودجكين	الملامة والخوف الشديدين وعدم الرضا. سباقٌ محمومٌ لإثبات الذات حتى لا يبقى للدم مادةٌ تدعمه. نسيان البهجة بسبب السعي وراء تقبل الذات.	أنا سعيدٌ للغاية بنفسي. أنا جيّدٌ كما أنا. أحبّ نفسي وأشعر بالرضا. أعبرّ عن السعادة وأتلقّاها.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
احتباس الماء في الجسد (انظر الوذمة، التورم)	ما الذي تخشى أن تخسره؟	أتحرّر وأشعر بالسعادة.
داء هنتنغتون	الاستياء من عدم القدرة على تغيير الآخرين. اليأس.	أحرر العالم من سيطرتي. أعيش بسلامٍ مع نفسي ومع الحياة.
فرط النشاط	الشعور بالخوف والضغط والذعر.	أنا في أمانٍ. أتخلى عن الضغط. أنا جيّد بما فيه الكفاية.
ارتفاع السكر في الدم (انظر مرض السكري)		
بُعد النظر (انظر مشاكل العين)		
ارتفاع ضغط الدم (انظر ضغط الدم)		
فرط نشاط الغدة الدرقية (انظر الغدة الدرقية)	الشعور بالغضب كونك مُهملاً.	أنا في مركز الحياة. أشعر بالرضا الذاتي وبكلّ ما تقدّمه الحياة.
مشاكل التنفس (انظر الاختناق، فرط	الذعر والخوف من التغيير. عدم الوثوق بعمليّة الحياة.	أشعر بالأمان في كل الأمكنة. أحبّ نفسي وأثق بالحياة.

التنفس)		
نقص سكر الدم	مثقلٌ بأعباء الحياة. ‘‘ما الهدف من ذلك؟’’	أختار الآن أن أجعل حياتي بسيطةً وسهلةً وسعيدةً.
قصور الغدة الدرقية (انظر الغدة الدرقية)	الاستسلام. الشعور بكبتٍ ميؤوس منه.	أخلق حياةً جديدةً وقوانين جديدةً تدعمني بشكلٍ كاملٍ.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
التهاب اللفائفي (داء كرون، التهاب الأمعاء)	الخوف والقلق. شعور المرء أنّ ما يقوم به غير كافٍ.	أحبّ نفسي وأشعر بالرضا. أقوم بكلّ ما في وسعي. أنا إنسانٌ رائعٌ. أعيش في سلامٍ.
العجز الجنسي	الضغط الجنسي. التوتر. الشعور بالذنب. المعتقدات الاجتماعية. الكراهيّة تجاه الشريك السابق. الخوف من الألم.	أمارس الجنس بسهولةٍ وفرحٍ.
سلس البول	فرط العواطف. السيطرة على العواطف لسنواتٍ عدّة.	أشعر وأحسّ. من الأمان أن أعبّر عن أحاسيسي. أحبّ نفسي.
مرض العضال	لا يمكن معالجته بوسائل خارجيةٍ خلال هذه المرحلة. يجب المضي قدمًا لمعالجته. سبب الإصابة به مجهولٌ=\	المعجزات تحصل كلّ يومٍ. أدرك الأمور لأتخلّى عن النمط الذي سبب ذلك.الآن أقبل الشفاء الإلهي. إنّه الشفاء الإلهي.

	وطريق معالجته مجهولة.	
عسر الهضم	الذعر والخوف والقلق. الحماس والتذمر.	أستوعب كلّ التجارب الجديدة بسلامٍ وسعادةٍ.
العدوى (انظر العدوى الفيروسية)	التوتر، والغضب، والانزعاج.	أختار أن أعيش بسلامٍ وتناغمٍ.
العقم (انظر مشاكل الخصوبة)		
الالتهابات	الغضب. ظهور علاماتٍ حمراء. التفكير النيّر.	تفكيري سلميٌّ وهادئٌ ومتمركزٌ.
الانفلونزا (انظر أمراض الجهاز التنفسي)	الإستجابة لأفكارٍ ومعتقداتٍ سلبيّة. الاعتقاد بالإحصاءات.	لا أؤمن بالمعتقدات والتقويم. أنا بعيدٌ كلّ البُعد عن التأثّر.
المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الظفر الناشب	الشعور بالذنب والقلق من المضي قدمًا.	أتمتّع بحقٍ إلهيٍّ في اتخاذ قراراتي الخاصة في الحياة. أنا في أمانٍ وسلامٍ.
إصابات (انظر الإصابات والجروح)	الشعور بالغضب، الإحساس بالذنب.	أتخلّص من الغضب بطرقٍ إيجابيّةٍ. أحبّ نفسي وأقدّرها.

الجنون (مرض نفسي)	الهروب من العائلة. الهروب والانسحاب. إنفصالٌ غير طبيعيٍّ عن الحياة.	يدرك عقلي هويّته الحقيقية ودوره الخلاق في التعبير الذاتي الالهي.
الأرق	الخوف. عدم الوثوق بعملية الحياة. الشعور بالذنب.	أنسى اليوم بكلّ محبّةٍ. وأنام بسلامٍ. لا أقلق بشأن الغد.
الأمعاء (انظر القولون)	الإدراك والاستيعاب. الاستبعاد بسهولةٍ.	أُدرك وأستوعب كل ما أرغب في معرفته وأتحرّر من الماضي ببهجةٍ.
الحكّة	رغباتٍ تخالف المبادئ والأفكار. عدم الرضا. الندم. الرغبة في الهروب من الأمر والتخلص منه.	أنا في سلام. أنا أقبل خياراتي. أؤمن أنّ كل احتياجاتي ورغباتي ستتحقق.
الالتهاب	الغضب والإحباط بشأن الظروف التي تحيط بك.	أسعى إلى تغيير الأنماط المرتبطة بالإنتقاد. أحبّ نفسي وأشعر بالرضا.
اليرقان (انظر مشاكل الكبد)	التعصب الداخلي والخارجي. سببٌ غير واضحٌ.	أتسامح مع الناس وأشعر بالتعاطف تجاههم، أحبّهم وأحبّ نفسي.
مشاكل الفك (متلازمة الصدغ الفكي)	الغضب والاستياء. الرغبة في الانتقام.	أنا مستعدٌ لتغيير الأنماط التي سببت هذه الظروف. أحب نفسي وأشعر بالرضا. أنا بخيرٍ.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
المفاصل (انظر التهاب المفاصل، المرفق، الركبة، والكتفان	تمثّل التغيرات في الحياة وسهولة التحرك.	أتكيّف بسهولةٍ مع التغيرات. حياتي موجهةٌ إلهيًّا. أسلك دائمًا الطريق الأفضل.
التهاب القرنية (انظر مشاكل العين)	الغضب الشديد. الرغبة بضرب الأشخاص والأشياء.	أتعامل مع الأمور بمحبّةٍ. أختار أن أعيش بسلامٍ. كل شيء على ما يُرام.
مشاكل الكليتين	الإنتقاد والشعور بخيبة الأمل والفشل والخجل. والتصرّف كالطفل.	آخذ قرارًا إلهيًا مناسبًا. تجاربي إيجابيّة. أتصرّف بنضجٍ.
حصى الكليتين	غضبٌ متراكمٌ.	أتحرّر من مشاكل الماضي بسهولةٍ.
الركبة(انظر المفاصل)	تمثل الكبرياء والغرور.	أتكيّف بسهولةٍ وأتدفّق.
مشاكل الركبة	الغرور والفخر. عدم القدرة على الانحناء. الخوف. والعناد. عدم الإستسلام.	أتفهم الآخرين وأسامحهم. وأتعاطف معهم. أتدفق مع الحياة بسهولةٍ. كل شيء على ما يُرام.
التهاب الحنجرة	عدم القدرة على التكلّم بسبب الشعور بالغضب. الخوف من التعبير عن الرأي. الإستياء من السلطة.	لديّ الحرية في التعرف على كل ما أرغب فيه. من الأمان أن أعبّر عن رأيي. أعيش في سلام.

الجانب الأيسر من الجسد	يمثل تقبل الآخرين وأفكارهم. الطاقة الأنثوية، والمرأة، والألم.	طاقتي الأنثوية متوازنةٌ بشكلٍ جميلٍ.
الساقان	تحملنا للتقدم في الحياة.	الحياة ملكي.
مشاكل الساق - أسفل القدم	الخوف من المستقبل. عدم الرغبة في التقدم بالحياة.	أمضي قدمًا بثقةٍ وسعادةٍ. أعلم أنّ المستقبل سيكون جيّدًا.
المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الجذام	عدم القدرة على التعامل مع الحياة. الإعتقاد لفترةٍ طويلةٍ بأنّك لا يقوم بما فيه الكفاية.	أتخطى حدود الحياة. أتلقى التوجيه والإرشاد الالهي. الحبّ يشفي كل شيء في الحياة.
سرطان الدم (انظر مشاكل الدم)	القضاء على الإلهام بطريقةٍ قاسيةٍ". ما الهدف من ذلك؟"	أتخطّى حدود الماضي وأتمتع بحرية الحاضر. أتصرّف على سجيتي.
الثر الأبيض (انظر المشاكل النسائية، التهاب المهبل)	الإعتقاد بضعف المرأة مقارنة بالرجل. الغضب من الشريك.	أخلق كل خبراتي. أتمتع بالقوة. أفرح بأنوثتي. أنا حرّةٌ.
الكبد	الغضب. والعواطف البدائية.	أحبّ وأشعر بالسعادة. أعيش بسلامٍ.
مشاكل الكبد (انظر التهاب الكبد، اليرقان)	التذمر باستمرارٍ. تبرير اكتشاف الخطأ لخداع نفسك. والشعور بالسوء.	أختار أن أعيش وأحبّ الجميع. أبحث عن الحب وأعثر عليه في كل مكان.

مرض الضزز (انظر كزاز الفك)	الغضب. الرغبة في التحكم. رفض التعبير عن المشاعر.	أثق بعملية الحياة. أسأل عما أريد. الحياة تدعمني.
التصلب الجانبي الضموري		
نتوء حنكي (اللُّقْمةُ الهستيريَّ)	الخوف. عدم الوثوق بعملية الحياة.	أشعر بالأمان. أثق أنّ الحياة تدعمني. أعبّر عن نفسي بحريّةٍ وسعادةٍ.
الرئة	القدرة على استيعاب الحياة.	أعيش الحياة بتوازنٍ.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
مشاكل الرئة (انظر الالتهاب الرئوي)	الاكتئاب والإحباط. الخوف من تقبل الحياة.	لدي القدرة على استيعاب الحياة بأكملها. أعيش الحياة على أكمل وجهٍ بكلّ حبٍّ.
مرض الذئبة (الذئبة الحمراء)	الاستسلام. الموت أفضل من الدفاع عن النفس. الغضب والعقاب.	أدافع عن نفسي بحريّةٍ وسهولةٍ. أتمتّع بقدراتٍ. أحبّ نفسي وأشعر بالرضا. أنا حرٌّ. أعيش بأمان.
المشاكل الليمفاوية	إنذار بأن العقل يحتاج إلى التركيز مجددًا على أساسيات الحياة. الحب والفرح.	أصبّ كامل تركيزي على الحب والسعادة. أتكيّف مع الحياة. عقلي في سلامٍ.
الملاريا	فقدان التوازن مع الطبيعة والحياة	أنا متوازن مؤُتحدٌ مع الحياة. أشعر بالأمان.

إلتهاب الثدي (انظر مشاكل الثدي)		
التهاب الخشاء	الغضب والاستياء. عدم الرغبة في معرفة ما يحصل. يشعر الأطفال بذلك عادةً. خوفٌ يُؤثر في الإدراك.	السلام والانسجام الإلهيان يحيطان بي ويسكناني. أنا واحة من السلام والمحبة والفرح. كل شيء على ما يرام في عالمي.
السكري (انظر مرض السكري)		
مشاكل انقطاع الطمث	خوف المرأة من أنّها غير مرغوب بها. الخوف من التقدم في العمر. الشعور بعدم الرضا.	أحقق التوازن وأشعر بسلامٍ تجاه جميع التغيرات في مراحل حياتي. أمنح جسدي الحبّ.

نمط الفكر الجديد	السبب المحتمل	المشكلة
أقبل قوتي الكاملة كامرأةٍ وأتقبّل كل الخطوات الطبيعية والعادية التي يمرّ بها جسدي. أحبّ نفسي وأشعر بالرضا.	رفض الأنثوية. الخوف والذنب. اعتبار الأعضاء التناسلية أمرٌ مخزٍ وقذرٌ.	مشاكل الحيض (انظر انقطاع الطمث، عسر الطمث، المشاكل الأنثوية)
أشعر بالارتياح مع عملية الحياة. أسمح للحياة أن تقدم لي كل ما أرغب فيه بسهولةٍ وارتياح. الحياة تنتمي لي.	رفض الإنسان أن يكون مُسيّرًا. مقاومة سير الحياة. مخاوف جنسية. (الشعور بالارتياح بعد ممارسة العادة السرية)	الصداع النصفي (انظر الصداع)
التصرف الإلهي الصحيح في حياتي. أنا أحب نفسي وأشعر بالرضا. كلّ شيء على ما يرام.	الخوف بشدّة من المستقبل. " ليس الآن- بل لاحقًا". توقيتٌ غير مناسبٍ.	الإجهاض (الإجهاض التلقائي)
أحبّ نفسي وأقدّرها وأعتني بها. أنا أجدي نفعًا.	الغضب بسبب عدم تلقي الحبّ والتقدير. عدم الإعتناء بالنفس.	الأحادية، كريات الدم البيضاء (كثرة الوحيدات العدائية الحمى الغديّة)
أسيطر دائمًا على أفكاري. أشعر بالأمان. أحبّ نفسي وأشعر بالرضا.	الخوف من فقدان السيطرة على الأمور.	دوار الحركة (انظر دوار السيارة ، دوار البحر)

الفم	يمثل اكتساب أفكارًا جديدةً والتغذية.	أغذي حياتي بالحبّ.
مشاكل الفم	عدم إبداء الرأي. عقلٌ مترجّحٌ. عدم القدرة على تقبل آراء الآخرين.	أتقبل آراءً وأفكارًا جديدةً. أنا مستعدٌ لأستوعبها وأقدّرها.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
التهاب القولون المخاطي (انظر التهاب القولون، القولون، الأمعاء، التهاب القولون التشنجي)	تراكم أفكارٍ مشوّشةٍ وقديمةٍ تسدّ قنوات الإفراز. التمرغ في مستنقع الماضي.	أتحرر من الماضي. أنا صافي الذهن. أعيش بسلامٍ وسعادةٍ.
التصلب المتعدد	التمتع بقوةٍ ذهنيةٍ. ففدان الأحاسيس. عدم التمتع بالمرونة. الخوف.	أفكاري جميلةٌ وإيجابيةٌ، أخلق عالمًا سعيدًا ومحبًّا. أشعر بالأمان أنا حرٌّ.
العضلات	مقاومة التجارب الجديدة. تمثل العضلات قدرتنا على المضيّ قدمًا في الحياة.	أختبر الحياة كرقصة فرحٍ.
ضمور العضلات	"الأمر لا يستحقّ النمو".	أتخطى حدود والديّ. أنا حرٌّ في أن أقوم بالأفضل.
احتشاء عضلة القلب (انظر نوبة قلبية)		
قصر النظر	الخوف من المستقبل. عدم	أقبل الإرشاد الإلهي. أشعر

(انظر مشاكل العين)	الوثوق بما نراه.	دائمًا بالأمان.
الأظافر	تمثّل الحماية.	القيام بمجهودٍ لتحقيق أمرٍ ما بأمانٍ.
قضم الأظافر	الإحباط والقلق والإنزعاج من أحد الوالدين.	من الأمان أن أنمو. أتولى مسؤولية حياتي بسهولةٍ وسعادةٍ.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
التغفيق	عدم القدرة على التأقلم. خوفٌ شديدٌ. رغبةٌ في الهروب. عدم الرغبة في الوجود.	أعتمد على الحكمة الإلهية والإرشادية لحمايتي في كل الأوقات. أنا في أمانٍ.
الغثيان	الخوف. رفض فكرةٍ أو تجربةٍ.	أنا في أمانٍ. أثق بأنّ الحياة تعود لي بأمورٍ جميلةٍ.
قصر النظر (انظر مشاكل العين، قصر النظر)		
الرقبة (العمود الفقري العنقي)	تمثّل المرونة والقدرة على اكتشاف المجهول.	أعيش بسلامٍ مع الحياة.
مشاكل الرقبة	رفض رؤية الجوانب الأخرى من الأمور. العناد. وعدم المرونة.	أرى جوانب الأمور بسهولةٍ ومرونةٍ. تتوفر طرقٌ لا نهاية لها للقيام بأمورٍ ورؤيتها. أنا في أمانٍ.
التهاب الكلية (انظر مرض برايت)	المبالغة في رد الفعل على خيبة الأمل والفشل.	أقوم بالأمر المناسب في حياتي. أتحرّر من الماضي وأتقبّل الحاضر. كل شيءٍ على ما يُرام.
الأعصاب	تمثّل التواصل. المستقبلات	أتواصل بسهولةٍ وسعادةٍ.
الإنهيار العصبي	عدم الوثوق في النفس. التشويش على قنوات الإتّصال.	أفتح قلبي وأخلق تواصلاً أفضل. أنا في أمانٍ. أنا على ما

		يُرام.
الهلع	الخوف. القلق والصراع. الإندفاع. عدم الوثوق بالحياة.	أنا في رحلةٍ أبديةٍ. يتوفر الكثير من الوقت. أستعين بقلبي للتواصل. كلّ شيء على ما يُرام.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الألم العصبي	المعاقبة بسبب الشعور الذنب. المعاناة خلال التواصل.	أسامح نفسي. أحب نفسي وأشعر بالرضا. أتواصل مع الآخرين بحبٍّ.
العُقيدة	الاستياء والإحباط وإيذاء النفس بسبب مهنةٍ.	أتحرّر من نمط التأجيل. أسمح لنفسي أن أحقق النجاح.
الأنف	يمثّل تقدير النفس.	أُدرك قدرتي الحدسية.
-نزيف الأنف	الحاجة إلى التقدير. الشعور بعدم التقدير وعدم الاحترام. البكاء من أجل الحبّ.	أحبّ نفسي وأشعر بالرضا. أقدّر قيمتي. أنا إنسانٌ رائعٌ.
-سيلان الأنف	طلب المساعدة. البكاء بصمتٍ.	أشعر بالراحة بطرقٍ تسعدني.
-انسداد الأنف	عدم تقدير النفس.	أحبّ نفسي وأقدّرها.
الخدر	كبت الحبّ والاهتمام. توقف العقل عن العمل.	أتشارك مشاعري وحبي مع الآخرين. أستجيب لحب الآخرين.

التهاب العظم ونخاعه (انظر مشاكل العظام)	الغضب والإحباط بسبب بنية الحياة. عدم تلقي الدعم.	أنا في سلامٍ وأثق بعملية الحياة. أشعر بالأمان والاستقرار.
هشاشة العظام (انظر مشاكل العظام)	الشعور بأنّك لا تتلقى دعمًا في الحياة.	أُعبّر عن ذاتي. الحياة تدعمني بطريقةٍ محبّةٍ وغير متوقّعةٍ.
المبيضان	يمثّلان نقطة الإبداع.	أنا متوازنٌ في تدفقي الإبداعي.
زيادة في الوزن (انظر الدهون)	الخوف. الحاجة إلى الحماية. التهرب من التعبير عن المشاعر. عدم الشعور بالأمان. رفض النفس. السعي إلى تحقيق الكمال.	أنا في سلامٍ مع مشاعري. أنا في أمانٍ حيث أنا. أصنع أمني الخاص. أحب نفسي وأشعر بالرضا.
المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
مرض باجيت	الشعور بعدم وجود أساسٍ للبناء عليه. "لا أحد يهتم".	أُدرك أنّ الحياة تدعمني بطرقٍ جليّةٍ ورائعةٍ. الحياة تحبّني وتقدم لي الاهتمام.
الألم	الشعور بالذنب الذي يؤدي إلى العقاب.	أتحرّر من الماضي بمحبّة. أنا حرٌّ. وهم أحرارٌ. كل شيء في قلبي على ما يرام .
الشلل (انظر شلل الوجه النصفي، الشلل الدماغي، مرض باركنسون)	أفكارٌ مشلولةٌ. عدم القدرة على التقدّم.	أنا مفكرٌ حرٌ. أختبر أمورًا بسعادةٍ وسهولةٍ.
البنكرياس	يمثّل حلاوة الحياة.	حياتي جميلةٌ.

التهاب البنكرياس	الرفض. الغضب والإحباط لأن الحياة فقدت حلاوتها.	أحبّ نفسي وأشعر بالرضا. أخلق بمفردي حياةً مليئةً بالسعادة والحلاوة.
الهلع	الشعور بالخوف. عدم القدرة على المضي قدمًا مع الحياة.	أنا قادرٌ وقويٌّ. يمكنني التعامل مع جميع المواقف في حياتي. أُدرك تمامًا ما الذي أقوم به.
شلل انظر: الشلل	الخوف. الذعر. الهروب من حالةٍ أو شخصٍ. المقاومة.	أنا متّفقٌ مع الحياة. أتكيّف مع جميع المواقف.
الطفيليات	منح السلطة للآخرين والسماح لهم بتولي زمام الأمور.	أسترجع سلطتي بكلّ محبّةٍ. وأمنع التدخلات.
مرض باركنسون (انظر الشلل)	الخوف. رغبةٌ شديدةٌ في السيطرة على كلّ شيءٍ وكلّ شخصٍ.	أسترخي لأنني بأمانٍ. الحياة تثق بي وأنا أثق بعملية الحياة.
القرحة الهضمية (انظر الحرقة، مشاكل المعدة، القرحة)	الخوف. اعتقاد المرء أنّ ما يقوم به غير كافٍ. يحرص على إرضاء الآخرين.	أحبّ نفسي وأشعر بالرضا.أعيش بسلامٍ مع نفسي. أنا بخيرٍ.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
التهاب اللثة (انظر تقيُّح دواعم السنّ)		
صرع الغياب الطفلي		

(انظر الصرع)		
متلازمة فايفر (انظر كثرة الوحيدات العدائية)		
الالتهاب الوريدي	الغضب والإحباط. إلقاء اللوم على الآخرين بسبب القيود. غياب الفرح في حياتهم.	يتدّفق الفرح داخلي بحريّةٍ. أعيش في سلامٍ مع الحياة.
البواسير		
البثور (انظر البثور، والدُّخينة)	نوبات غضب خفيفة.	أنظم أفكاري. أشعر بالسكون.
التهاب باطن العين (انظر التهاب الملتحمة)	الغضب والإحباط. عدم الرغبة في الرؤية.	لست دائمًا على حقّ. أعيش في سلامٍ. أحبّ نفسي وأشعر بالرضا.
الغدة النخامية	تمثّل مركز التحكّم بالأمور.	عقلي وجسدي متوازنان بشكلٍ مثاليٍّ. أسيطر على أفكاري.
الثؤلول الإخمصي	الغضب بسبب عدم فهم النفس. الشعور بالإحباط بشأن المستقبل.	أمضي قدمًا في الحياة بثقةٍ وسهولةٍ. أثق بعملية الحياة.
الالتهاب الرئوي (انظر مشاكل الرئة)	اليأس. التعب من الحياة. جروحٌ عاطفيةٌ لم تُشفَ.	أتقبّل بحريةٍ الأفكار الإلهية المليئة بذكاء الحياة. أعيش لحظةً جديدةً.
طفح اللبلاب السّام	شعورك بأنّك غير محميٍّ. رغبتك في مهاجمة الآخرين.	أنا قوي. أشعر بالأمان والاستقرار. كلّ شيء على ما

		يُرام.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
البلّوط السّام (انظر طفح اللبلاب السّام)		
شلل الأطفال	غيرةٌ كبيرةٌ. الرغبة في إيقاف الآخرين عن القيام بأمرٍ ما.	أوفّر الوقت للجميع. أخلق كلّ شيءٍ جيّدٍ وأخلق حريّتي بأفكاري الإيجابيّة.
تنقيط أنفي خلفي	بكاءٌ داخليٌّ. البكاء كالطفل. لعب دور الضحيّة.	أقر وأوافق أنني القوة المبدعة في عالمي. اخترت الآن أن أستمتع بحياتي.
المتلازمة السابقة للحيض	السماح للفوضى بتملّك حياتنا. إعطاء السلطة للتأثيرات الخارجية. رفض العمليات الانثوية.	أتولّى الآن مسؤوليّة عقلي وحياتي. أنا امرأةٌ قويّة وفعّالةٌ. يعمل كلّ جزءٍ من جسدي بمثاليّةٍ. أحبّ نفسي.
البروستات	تمثل المبدأ الذكوري.	أقبل وأفرح برجولتي.
مشاكل البروستات	مخاوف عقليةٌ تضعف الذكورة. الاستسلام. الضغط الجنسي والشعور بالذنب. الإيمان بالشيخوخة.	أحبّ نفسي وأشعر بالرضا. أقبل قوتي. أتمتّع بروح الشباب لمدى الحياة.
الحكّة		
الحكة الشرجية		

(انظر فتحة الشرج)		
الصدفية (انظر مشاكل الجلد)	الخوف من التعرّض للأذية. تقويض الأحاسيس. رفض تحمّل مسؤولية مشاعرك الخاصة.	أتمتّع بالحياة. أستحق الأفضل في الحياة وأقبله. أحب نفسي وأشعر بالرضا.
الأمراض النفسيّة (انظر الجنون)		

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
عظم العانة	تمثل حماية الأعضاء التناسلية.	حياتي الجنسية بأمانٍ.
التهاب الحويضة والكلية (انظر الالتهابات البولية)	الغضب بسبب عدم القدرة على اتخاذ القرارات. أشخاص ضعيفو الشخصيّة.	أشعر بالرضا الذاتي. قراراتي دائمًا مثاليةٌ.
الخرّاج حول اللوز (انظر التهاب الحلق، التهاب اللوزتين)	الإعتقاد بأنك لا تستطيع التعبير عن نفسك والمطالبة بما تحتاج إليه.	إنه حقٌ مكتسبٌ لي أن تُلبّى احتياجاتي. أسعى الآن لتحقيق ما أرغب به بحبٍّ وسهولةٍ.
داء الكلب	الغضب. الاعتقاد بأنّ العنف هو الحل.	أنا محاطٌ بالسلام.
الطفح الجلدي (انظر الشرى)	الغضب بسبب التأخّر. تصرّفات طفوليّةٌ لجذب الانتباه.	أحب نفسي وأشعر بالرضا الذاتي. أعيش في سلامٍ مع عملية الحياة.

المُستقيم (انظر فتحة الشرج)		
أمراض الجهاز التنفسي (انظر التهاب القصبات الهوائية، نزلات البرد، السعال، والأنفلونزا)	الخوف من استيعاب الحياة كليًا.	أنا في أمانٍ. أحبُّ حياتي.
الروماتيزم	شعور المرء بأنّه ضحيّةٌ. نقصٌ في الحبّ. الشعور بغضبٍ شديدٍ. الاستياء.	أخلق تجاربي الخاصّة.أحبّ نفسي. أشعر بالرضا تجاه نفسي وتجاه الآخرين.تتحسن تجاربي مع الوقت.
التهاب المفاصل الروماتويدي	انتقاد السلطة بشكلٍ كبيرٍ. الشعور بالاستغلال.	أخلق سلطةً خاصةً بي.أحب نفسي وأشعر بالرضا. الحياة جميلةٌ.
كساح الأطفال	نقصٌ عاطفيٌّ ونقصٌ في الحبّ والأمان.	أشعر بالطمأنينة. الكون جميعه يحبّني.
الجانب الأيمن من الجسد	الشعور بالاستغلال والتخلّي. طاقةٌ ذكوريّةٌ: الرجل، والأب.	أحقق توازنًا في طاقتي الذكوريّة بسهولةٍ وبدون إجهادٍ.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
القوباء الحلقيّة	السماح للآخرين بإزعاجك. الشعور بأنّك غير نظيفٍ وأنّ ما تقوم به غير كافٍ.	أحبّ نفسي وأشعر بالرضا. لا يتمتّع أحدٌ أو أي شيءٍ بقوّةٍ أكبر منّي. أنا حرٌّ.

قناة جَذْرِ السِّن (انظر الأسنان)	عدم القدرة على قضم الطعام. تدمّر الجذور.	أخلق أُسُسًا متينةً خاصةً بي وبحياتي. أختار معتقداتٍ خاصةً بي، تحثّني على العيش بسعادةٍ.
أكتاف غير مستقيمة (انظر الأكتاف، انحناء العمود الفقري)	تحمّل أعباء الحياة. الشعور باليأس والعجز.	الشعور بالثقة والفخر والحريّة. أحبّ نفسي وأشعر بالرضا الذاتي. تتحسّن حياتي كلّ يومٍ.
بروز خطوط في الوجه	خطوطٌ متدليّةٌ في الوجه ناتجة من أفكارٍ سلبيةٍ في العقل. الإستياء من الحياة.	أعبر عن الفرح في الحياة. أستمتع بكل لحظةٍ من حياتي. أستعيد روح الشباب.
الجرب	أفكارٌ سلبيّةٌ. السماح للآخرين بإزعاجك.	أعيش الحياة وأحبّها. أشعر بالسعادة. أتصرّف على سجيتي.
عرق النسا	التصرف كالمنافق. الخوف من المال ومن المستقبل.	أتقدم إلى ما هو أفضل لي. أشعر بالأمان والاستقرار.
تيبس الجلد	حماية نفسك من الحياة. عدم الوثوق بقدرتك على تحقيق مبتغاك والإعتناء بنفسك.	أسترخي لأنّني أشعر بالأمان. أثق بالحياة وبنفسي.
الجنف (انظر أكتاف غير مستقيمة، تقوس العمود الفقري)		
الخدوش	البكاء والشعور بأنّ الحياة تخدعك.	أنا ممتنٌ لسخاء الحياة. أنا مُباركٌ.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
دوار البحر (انظر دوار الحركة)	الخوف. الخوف من الموت. فقدان السيطرة على الأمور.	أشعر بسلامٍ مع العالم وفي كلّ الأمكنة. أثق بالحياة.
النوبات	الهروب من العائلة ومن النفس ومن الحياة.	أشعر بالإنتماء إلى الكون. أشعر بالأمان والاستقرار. الجميع يفهمني.
الشيخوخة (انظر مرض الزهايمر)	الرغبة في الشعور مجدّدًا بأمان الطفولة. طلب الرعاية والاهتمام. فرض الآخرين سيطرهم عليك. الهروب.	الحماية الإلهية. الأمان. السلام. يتحكّم ذكاء الكون بجميع مستويات حياتك.
الظنبوب	كسر مثاليات الحياة. يمثّل حرف الظنبوب معايير الحياة.	أحقق معايير عاليةً بحبٍ وفرحٍ.
الهربس النطاقي (جدري الماء)	إنتظار تحقيق أمرٍ متوقّعٍ. الخوف والتوتر. الإفراط في الإحساس.	أسعى أن تكون جميع تجاربي مليئةً بالسعادة والحبّ.
فقر الدم المنجلي	شعور المرء أنّ ما يقوم به غير كافٍ، الأمر الذي يُدمّر حلاوة الحياة.	يعيش الطفل بسعادةٍ ويتغذّب بالحبّ. الرّب يُخلق العجائب كلّ يومٍ.
مشاكل الجيوب الأنفية (التهاب الجيوب الأنفية)	الغضب تجاه النفس والآخرين.	السلام والوئام يحيطان بي. كل شيء على ما يرام.
الهيكل العظمي	انهيار هيكل الإنسان. تمثل	أنا قويٌّ ومتينٌ. أملك بنيةً متينةً.

(انظر العظام)	العظام بنية حياتك.	
الجلد	يحمي فرديتنا.	أشعر بالأمان عندما أتصرّف على سجيتي.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
مشاكل الجلد انظر الشرى، الصدفية، الطفح الجلدي	القلق والخوف. ماضٍ قديمٌ وقذرٌ. أنا مهددٌ.	أحمي نفسي بأفكار الفرح والسلام. أسامح الماضي وأنساه. أنا حرٌّ في هذه اللحظة.
الانزلاق الغضروفي	الشعور بأنّك غير مدعومٍ من الحياة. الغموض.	تدعم الحياة كل أفكاري. أحبّ نفسي وأشعر بالرضا الذاتي. كلّ شيء على ما يُرام.
الشخير	الرفض التام للتخلّي عن الأنماط القديمة.	أرفض أن يُسيطر على عقلي أي أمرٍ غير مرتبطٍ بالحبّ والسعادة.
مجموعة من الشبكات العصبية الجسدية	ردّ فعلٍ غير ناتجٍ من غريزة الإنسان. تمركز القوّة الحدسية.	أثق بحدسي. أنا قويٌّ وحكيمٌ وجبّارٌ.
القروح	كبت الغضب.	أعبّر عن مشاعري بطرقٍ فرحةٍ وإيجابيّةٍ.
التهاب الحلق (انظر اللواز الصديدي، الحنجرة، وإلتهاب اللوزتين)	كبح الكلمات التي تدلّ على الغضب. عدم القدرة على التعبير عن النفس.	أتحرّر من جميع القيود. أتصرّف على سجيتي.
التشنجات	كبت الأفكار والشعور بالخوف.	أتحرّر من القيود. أسترخي وأمضي قدمًا. أنا في أمانٍ.
التهاب القولون التشنجي	الخوف من التخلّي. الشعور بعدم الإستقرار.	بإمكاني العيش بأمانٍ. الحياة تدعمني على الدوام. كلّ شيء

(انظر التهاب القولون، القولون، الأمعاء، مُخاط القولون		على ما يُرام.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
انحناء العمود الفقري (الحدب (انظر أكتاف غير مستقيمة)	عدم القدرة على الإنسجام مع دعم الحياة. الخوف والتمسّك بأفكارٍ قديمةٍ. عدم الوثوق بالحياة. عدم النزاهة. فقدان الشجاعة والقناعة.	أتخّلى عن كل المخاوف. أثق الآن بعملية الحياة. أُدرك أنّ الحياة ملكي أنا. أعبّر عن مشاعري.
التهاب السحايا	أفكارٌ سلبيّةٌ والغضب من الحياة.	أتخلص من إلقاء اللوم على الآخرين. أتقبّل السلام والسعادة في الحياة.
العمود الفقري	الحياة تدعمني بشكلٍ مرنٍ.	الحياة تدعمني.
الطحال	الإدمان. الإدمان على بعض الأمور.	أحبّ نفسي وأشعر بالرضا. أثق بدعم الحياة لي. أنا في أمانٍ. كلّ شيء على ما يُرام.
إلتواء المفاصل	الغضب والمقاومة. رفض التقدّم في اتجاهٍ معيّنٍ في الحياة.	أثق بعملية الحياة ودعمها لي لتحقيق الأفضل. أنا في سلامٍ.
العقم	الخوف من الحياة ومقاومتها. عدم الرغبة في اختبار شعور الأبوة والأمومة.	أثق بعملية الحياة. أنا في المكان الصحيح. أقوم بالأمور الصائبة في الوقت المناسب.

		أحبّ نفسي وأشعر بالرضا.
تصلب الرقبة (انظر مشاكل الرقبة)	رفض التنازل. العناد	من الأمان أن أتعرف على وجهات نظرٍ أُخرى.
التيبّس	العناد والتشبت بالرأي.	من الأمان أن أتقبل آراء الآخرين.
المعدة	تحمل الطعام. وتستوعب الأفكار.	أستوعب الحياة بسهولةٍ وأهضمها.
مشاكل المعدة (انظر التهاب المعدة، الحرقة، القرحة الهضمية، القرحة)	الرهبة والخوف من الجديد. عدم القدرة على استيعاب الجديد.	الحياة تتوافق معي. أستوعب كل شيءٍ جديدٍ في الحياة. كلّ شيء على ما يُرام
المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
السكتة الدماغيّة (الأمراض الدماغية الوعائية)	الاستسلام. المقاومة". أفضّل الموت على التغيير". رفض الحياة.	الحياة عبارةٌ عن تغيّرٍ. أتكيّف بسهولةٍ مع كلّ جديدٍ. أقبل الحياة. أقبل الماضي والحاضر والمستقبل.
التأتأة	عدم الأمان. عدم التعبير عن النفس. لا يُسمح بالبكاء.	أنا حرٌّ في التعبير عن نفسي. أشعر باستقرارٍ حين أعبّر عن أفكاري. أتواصل مع الآخرين بحبٍّ.
الجُليجل (انظر مشاكل العين)	النظر إلى الحياة بغضبٍ. الغضب من الآخرين.	أختار أن أرى الأشخاص والأمور بحبٍّ وسعادةٍ.

الإنتحار	الحياة سهلةٌ. رفض التعرف على طريقةٍ أخرى للنظر إليها.	الإحتمالات كثيرةٌ. تتوفّر دائمًا طرقٌ أُخرى. أنا في أمانٍ.
التورم(انظر الوذمة، احتباس الماء في الجسد)	الإستمرار في التفكير.أفكارٌ مُقيّدةٌ ومؤلمةٌ.	تتدفّق أفكاري بحريّةٍ وسهولةٍ. أفكرّ بسهولةٍ.
مرض الزهري (انظر الأمراض التناسلية)	فقدان قوّتك وفعاليتك.	أقرر أن أكون أنا. أشعر بالرضا الذاتي.
الدودة الشريطيّة	اعتقادك بأنّك ضحيّةٌ أو قذرٌ. عاجزٌ تجاه المواقف مع الآخرين.	يعبر الآخرين عن مشاعرهم الإيجابيّة تجاهي. أحبّ نفسي وأشعر بالرضا الذاتي.
الأسنان	تمثّل القرارات.	
-تسوس الأسنان	عدم القدرة على اتخاذ القرارات. الميول إلى الاستسلام بسرعةٍ.	أتّخذ قراراتي بمحبّةٍ وعاطفةٍ. أفكاري الجديدة تدعمني وتقوّيني. لديّ أفكارًا جديدةً، وأنفّذها. أشعر بالأمان في قراراتي الجديدة.
-مشاكل الأسنان	التردد لفترةٍ طويلةٍ. عدم القدرة على تحليل الأفكار والقرارات.	أتّخذ قراراتي بناءً على مبادئ الصدق. أقوم بالتصرف الصائب.
المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
المفصل الصدغي الفكي (انظر مشاكل الفك)		

الخصيتان	مبادئ الذكورة والرجولة.	الإتّسام بالرجولة أمرٌ آمنٌ.
الكزاز	الحاجة للتحرّر من الغضب والأفكار المؤلمة.	أسمح للحبّ أن يغسل جسدي ويطهّره ويشفي كلّ جزءٍ منه ومن عواطفي.
الحَلق	وسيلةٌ للتعبير. قناة الإبداع.	أفتح قلبي وأغنّي لفرحة الحبّ.
-مشاكل الحلق (انظر إلتهاب الحلق)	عدم القدرة على التعبير عن الأفكار. غضبٌ شديدٌ. كبت الإبداع. رفض التغيير.	لا بد أن أقوم ببعض الجلبة. أعبر عن نفسي وعن أفكاري بحريةٍ وسهولةٍ. أعبّر عن إبداعي. لديّ رغبةً في التغيير.
مرض القلاع (انظر المبيضات، الفم، العدوى المهبلية)	الشعور بالغضب بسبب اتخاذ قراراتٍ خاطئةٍ.	أتقبّل قراراتي بمحبّةٍ. أنا حرٌّ وقادرٌ على التغيير. أنا في أمانٍ.
الغدة الضرقية	الغدة الرئيسة لجهاز المناعة. شعورك بأنّ الحياة تهاجمك. هم مستعدون للإمساك بك.	أفكاري الإيجابيّة تجعل جهاز مناعتي قويًّا. أنا في أمانٍ. أستمع إلى نفسي بمحبّةٍ.
الغدة الدرقية (انظر الغدة الدرقية، فرط نشاط الغدة الدرقية، قصور الغدة الدرقية)	الإذلال. "لا أنجح أبدًا في تحقيق هدفي. متى سيحين دوري؟"	أتجاوز القيود القديمة، وأسمح لنفسي بالتعبير بحريةٍ وإبداعٍ.
التشنجات اللاإرادية، التشنجات	الخوف. الشعور بمراقبة الآخرين لك.	أشعر بالرضا في الحياة. كلّ على ما يُرام. أنا في أمانٍ.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
طنين الأذن	رفض الإصغاء. عدم الإستماعِ إلى الحدس. العناد.	أثق بنفسي وأستمع إلى حدسي. أتخلّى عن الأمور السلبيّة.
أصابع القدم	تُمثّل تفاصيل المستقبل الثانوية.	التفاصيل تتولى أمر نفسها.
اللسان	يُمثّل القدرة على تذوّق ملذّات الحياة.	أشعر بالسعادة بسبب عطاءات الحياة.
إلتهاب اللوزتين (انظر اللواز الصديدي، والتهاب الحلق)	الخوف. كبت المشاعر والإبداع.	كل الإيجابيّات تتدفق بحريّةٍ. الأفكار الإلهية تعبر عني. أنا في سلامٍ.
مشاكل الأسنان (انظر اللب السنّي)	التردّد لفترةٍ طويلةٍ. عدم القدرة على تحليل الأفكار واتخاذ القرارات.	أتخذ قراراتي بناءً على مبادئ الصدق. أعيش باستقرارٍ. أقوم بالتصرّف الصائب في حياتي.
السل	التخلّص من الأنانية. وحبّ التملك. الأفكار السيّئة. الإنتقام.	أحبّ نفسي وأشعر بالرضا. أخلق عالمًا مليئًا بالسعادة والسلام.
الأورام	مداواة جروحٍ وصدماتٍ قديمةٍ. الرحمة.	أتحرّر من الماضي بمودّةٍ وأصبّ تركيزي على يومي الجديد. كلّ على ما يُرام.
قرحة المعدة (انظر الحرقة، القرحة	الخوف. شعورك بأنّ ما تقوم به غير كافٍ. ما الذي يُسبب لك الدمار والأسى؟	أحبّ نفسي وأشعر بالرضا. أعيش في سلامٍ. أنا هادئٌ. كلّ على ما يُرام.

الهضمية، مشاكل المعدة)		
التهاب مجرى البول	الغضب والإمتغاظ. إلقاء اللوم على الآخرين.	أخلق تجارب سعيدةً فحسب.
الالتهابات البولية (التهاب المثانة، التهاب الحويضة) الشرى (انظر الطفح الجلدي)	الغضب من الجنس الآخر أو من الحبيب. إلقاء اللوم على الآخرين.	أتحرّر من النمط الذي خلق هذه الحالة. أسعى للتغيير. أحبّ نفسي وأشعر بالرضا.
المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الرحم	يُمثّل أساس الإبداع.	أنظر إلى جسدي وأفكّر: "أشعر بالراحة".
التهاب المهبل (انظر المشاكل النسائية، الثر الأبيض)	الغضب من الشريك. الشعور بالذنب بعد العلاقة الجنسيّة. معاقبة النفس.	يعكس الآخرون الحبّ والرضا الذاتي، الذي أكنّه لنفسي. أفرح في حياتي الجنسيّة.
الجدري (انظر الهربس النطاقي)		
توسع الأوردة		
نوبة مبهميّة (انظر الإغماء)		
الأمراض المنقولة جنسيًّا (انظر الإيدز، السيلان،	الشعور بالراحة بعد العلاقة الجنسيّة. الحاجة للعقاب. الإعتقاد بأنّ الأعضاء التناسلية	أقبل حياتي الجنسية وأعبرّ عنها بحبٍّ وفرحٍ. أقبل فقط الأفكار التي تدعمني وتُشعرني

الهربس، المرض الزهري)	خطيئةٌ أو أمرٌ قذرٌ. الإساءة للآخرين.	بالإرتياح.
الدوار (انظر الدوخة)		
عدوى فيروسية (انظر العدوى)	عدم الشعور بالسعادة. الغضب.	أسمح للسعادة أن تتدفق إلى حياتي بحريّةٍ. أحبّ نفسي.
البهاق	الشعور بالإستبعاد وعدم الإنتماء إلى أي مجموعةٍ.	أنا في مركز الحياة. أتواصل مع الآخرين بحبٍّ.
التقيؤ	الرفض العنيف للأفكار. الخوف من الجديد.	أستوعب الحياة بسعادةٍ وأمانٍ. أسمح للأمور الإيجابية فقط بالدخول إلى حياتي.

المشكلة	السبب المحتمل	نمط الفكر الجديد
الفرج	يمثّل سرعة التأثر.	إن سرعة التأثر أمرٌ آمنٌ.
الثآليل الجلديّة	عبارات كرهٍ. الإعتقاد بالقبح.	أنا الحبّ والجمال في كلّ ما للكلمة من معنى.
الضعف	الحاجة للراحة العقلية.	أُشعر عقلي بالسكون والراحة.
البثور	إخفاء البشاعة.	أتقبّل نفسي وأراها جميلةً ومُحبّةً.

أُدرك تطوّر الحياة. تتوفر فرصٌ كثيرةٌ لأنمو وأتغيّر.	لا تسمح لعقلك أن يتمتّع بأساسٍ ثابتٍ.	ضرس العقل، غير مكتمل
أُسامح نفسي وأختار أن أحبَّ نفسي.	الشعور بالغضب والذنب.	الجروح (انظر الجروحات، والإصابات)
أعالج أمور الحياة بحكمةٍ وحبٍّ وسهولةٍ.	يُمثّل الحركة والهدوء.	المعصم
أختار أن أدعم نفسي بطرقٍ محبّةٍ ومفرحةٍ.	إنكار حاجاتك الخاصّة. عدم دعم نفسك وقدراتك.	عدوى الخميرة (انظر المبيضات، القلاع الفموي)

التعليقات الختامية

الفصل الأوّل: الإكتئاب

1. مارشا .م. لينيهان، دليل التدريب على المهارات لعلاج اضطراب الشخصية الحدودي، الطبعة الأولى. (نيويورك: مطبعة جويلفورد، 1993)، 145- 147، ومونا ليزا شولز، الدماغ الأنثوي الجديد (نيويورك: الصحافة الحرة، 2005) ، 139-140.

2. جاك بانكسب، علم الأعصاب الوجداني: أسس العواطف البشرية والحيوانية (نيويورك: مطبعة جامعة أكسفورد، 1998) ، 192-196. وريتشارد باندلر، "آليات الدماغ للعدوانيّة كما كشفت عن طريق التحفيز الكهربائي والكيميائي: اقتراحٌ لدور المنطقة الرأسية الرمادية المحيطة بالميلار المركزي"، أثناء التقدم في علم النفس النفسي وعلم النفس الفسيولوجي، المجلد، 13، المُحرّر. آلان ن. ابشتاين وأدريان ر. موريسون (سان دييغو: الصحافة الأكاديمية، 1998)، 67- 154.

3. مايكل سانت كلير، الإعتراض على العلاقات وعلم نفس الذات: مقدّمة (مونتيري، كاليفورنيا: بروكس/كول، 1986)، 98

4. كاتى كاي وكلير شيبمان، رمز الثقة: علم وفنون الثقة بالنفس - ما يجب أن تعرفه النساء (نيويورك: هاربر كولينز، 2014).

5. بترا هوين وآخرون، "الاكتئاب وتطور أمراض القلب والأوعية الدموية: علم الأوبئة، والآليات، والعلاجات"، في الإجهاد والأمراض القلبية الوعائية، حُرّرت من قبل بول هجمدال وأخرون. (لندن: سبيرنجر- فيرلاج، 2002)، 211- 233: ن. مولر وغيره". السيكلواوكسيجيناز -2 المانع سيليسوكسيب، يتمتع بتأثراتٍ علاجيّة في أنواع كآباتٍ شديدةٍ. وهو نتيجة دراسة تجريبية إضافية مزدوجة التعمية، وعشوائية مضبوطة، لإعادة التجميع" الطب النفسي الجزيئي 11 ، رقم. 7 (2006)، 680– 684؛ ج. مندلوكس وغيره، " قصور بدء عمل مضادات الاكتئاب في حالات

الاكتئاب الشديد باستخدام زيادة حمض أسيتيل الساليسيليك: دراسة تجريبية مفتوحة التسمية، " علم الأدوية النفسي الدولي 21 ، رقم. 4 (2006)، 227-231، و ن. برونيلو وغيره، "يُسرّع حَمْضُ خَلِّيٍّ الصَّفْصَافِيٍّ آثار الدواء المضاد للإلتهاب الـ fluoxetine للتخلّص من الاكتئاب المزمن". علم الأدوية النفسي الدولي 21، رقم. 4 (2006)، 219-225.

6. ز أ باباكوستاس وغيره، " L-methylfolate كعلاج مساعد لمقاومة الاكتئاب الشديد المعروف بالـ SSRI: نتائج تجربتين عشوائيتين ، مزدوجة التعمية، ومتوازية،" المجلة الأمريكية للطب النفسي 169 ، رقم. 12 (ديسمبر 2012)، 1267- 1274.

7. ب. كيم وغيره، " هرمون مُنشّط للحوصلة، أفكارٌ انتحاريةٌ خاصة لدى المرضى الإناث النصابات باضطراب اكتئابي شديد، " بحث الطب النفسي 210 ، رقم. 3 (ديسمبر 2013) ، 951-956.

الفصل الثاني: القلق

1. م. سلافيش وغيره، "حساسية عصبية تجاه الرفض الاجتماعي ترتبط بالاستجابات الالتهابية للإجهاد الاجتماعي"، إجراءات الأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة الأمريكية 107، رقم. 33 (17 أغسطس 2010)، 14817 - 14822؛ وباسيل أ. فان دير كولك وغيره، وبعض المحرّرين، الإجهاد الناجم عن الصدمة: آثار التجربة الهائلة على العقل والجسد والمجتمع (نيويورك: مطبعة جويلفورد، 2006).

2. ب. لابونتي وغيره، """تنظيم الوراثة اللاجينيّة على نطاق الجينوم عن طريق الصدمة في سن مبكر،" أرشيف الطب النفسي العام 69، رقم.7 (تموز/ يوليو 2012)، 722-731.

3. ج.د بريمنير، " تشخيث الدماغ باضرابات القلق،" تعليق الخبراء على أداء المجلّة الطبيّة 4 Neurotherapeutics، رقم.2 (آذار/ مارس 2004) 275-284.

4. لينيهان، دليل التدريب على المهارات لمعالجة اضطراب الشخصيّة الحدّية

5. أ. كون، "تقديم المساعدة، قوانين إجتماعية للإستجابة العصبية للمرض،" العلم النفسي 17، رقم 12. (كانون الأوّل 2006)، 1032-1039.

الفصل الثالث: الإدمان

1. ج.ب. بريان وغيره، ”انسحاب مشروط للمخدّر لدى البشر،“ العلم 195 (آذار/ مارس 1، 1977)، 1000-1002، س. سيجيل وغيره، الوفاة بسبب ”جرعة مفرطة“ من الهيروين: مساهمة الدلائل البيئية المرتبطة بالعقاقير،“ العلم 216 (1982)، 426-437، ب.و كاليفاس و ن. د فولكو، ”الأساس العصبي للإدمان: علم أمراض التحفيز والاختيار،“ المجلة الأمريكية للطب النفسي 162 (2005)، 1402-1413، و ب. و كاليفاس وك.ماكفرلند، ” دائرة الدماغ وإعادة سلوكيات البحث عن الكوكايين،“ علم الأدوية النفسية 168 (2003)، 44-56.

2. لينيهان، بيان تنظيم العاطفة #4،“ مهارات العلاج السلوكي الجدلي، كتيبات التدريب وأوراق العمل، الطبعة الثانية (نيويورك: مطبعة جويلفورد، 2014)، 211، ف. لوكانتونيو وغيره، ”الانتقال من ”النموذج الأساس“ إلى ” النموذج الحرّ“ في التحكم السلوكي في سياق الإدمان: القشرة الأمامية الجبهية والنواة المخططية“. مجلة Neuropharmacology عدد 76، الجزء ب، (كانون الثاني/يناير)، 407-415، س.ب وينج وغيره، ”اختلال المادة الرمادية والمادة البيضاء بسبب الإدمان على ألعاب الإنترنت، المجلة الأوروبية للأشعة 82، رقم 8 (2013)، 1308-1312، وت. هاياشي، ”تفاعل القشرة الأمامية الجبهية والنواة المخططية أثناء ضبط النفس عن شرب السجائر،“ وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة الأمريكية 110، رقم 11 (2013)، 4422-4427.

3. س.ب. براين، ”مضادات للوقاية من الإنتكاس: فئة جديدة من الأدوية النفسية،“ المجلة الأمريكية للطب النفسي عدد 162، رقم8 (آب/ أغسطس 2005)، 1423-1431.

4. و.ف. فيليسير وآخرون، ”تصنيف تجريبي للمواضيع في مرحلة التغيير“، سلوكيات إدمانية 20، رقم 3 (1995)، 299-320، وج.و بروشاسكا وغيره، ” أنظمة مراحل الخبراء تعتمد على مجموعة من مرضى الرعاية الأولية للإقلاع عن التدخين ، ولتناول طعامٍ صحي، وللحد من الإصابة بسرطان الجلد، وللقيام بصور ماموغرام منتظمةٍ،“ الطب الوقائي 41 (2005) ، 406-416.

5. ك.ن ” انتشار السمنة واتجاهات توزيع مؤشر كتلة الجسد بين البالغين في الولايات المتحدة، 1999-2010،“ مجلة الجمعية الطبية الأمريكية 307 ، رقم. 5 (2012)، 491–497. وج.أ. كولبيرت وس.جانجي، ” تدريب الأطباء على إدارة السمنة - راجع الرسم، مجلة نيو إنجلاند للطب 369، رقم. 15 (2013) 1389-1391 ،.

6. ر.ك. لورنس وآخرون، تقييم انتشار التهاب المفاصل وحالات روماتيزم أُخرى في الولايات المتحدة. الجزء الثاني، ‘‘التهاب المفاصل والروماتيزم 58 ، رقم. 1 (2008) ، 26–35؛ س.ب. ميسير وغيره، ‘‘‘‘آثار نظام غذائي قاس وممارسة التمارين الرياضية خاصة بمفاصل الركبة، والالتهابات والنتائج السريرية بين البالغين البدينين والبدناء المصابين بهشاشة العظام: مناهج مبتكرة للنظام الغذائي وممارسة الرياضة والنشاط والتجارب السريرية العشوائية،’’ مجلة الجمعية الطبية الأمريكية 310 ، رقم. 12 (2013)، 1236–1273؛ ك. كاراسون وغيره، ‘‘السمنة وتقلب معدل ضربات القلب، وآثار فقدان الوزن،’’ المجلة الأمريكية لأمراض القلب 83، رقم 8 (1999)، 1242-1247، و ه.س عابد وغيره،’’تأثير خسارة الوزن ومعالجة عوامل خطر الأوعية القلبية وعبء أعراضها وخطورتها عند المرضى الذين يعانون من الرجفان الأذيني: تجربة سريرية عشوائية’’، مجلة الجمعية الطبية الأمريكية 310، رقم. 19 (2013)، 250-260.

7. أ. فيلد وآخرون، ‘‘ مزايا السمنة الفرعية: حجم واحد لا يناسب الجميع’’. مجلة الجمعية الطبية الأمريكية 310 ، رقم. 20 (2013) ، 2147–2148.

8. ج.ك. ألمكست وآخرون، تحديد المسارات المخططة التي تتحكم في كمية الطعام المُستهلك ووزن الجسد، واستتباب الغلوكوز،’’ مجلة علم الأعصاب المقارن، 493(2005)، 63-71، س. فولتون وغيره، ‘‘ تنظيم اللبتين لمسار الدوبامين’’ مجلة الخلايا العصبيّة 51 (2006)، 811-822، وج.س هالفرد وج.أ بلندل، ‘‘علم الصيدلة في قطع الشهية، ‘‘التقدم في بحوث المخدرات 54 (2000) ، 25-58.

9. ج.د بركمفر، ‘‘‘‘مهارات الجراحة ومعدلات المضاعفات بعد إجراء جراحة لعلاج البدانة،’’ مجلة نيو انجلاند للطب 369 ، رقم. 15 (10 أكتوبر 2013) ، 1434-1442. وأ. ب كوركولاس وغيره، ‘‘تغير الوزن والنتائج الصحية 3 سنوات بعد جراحة لعلاج البدانة بين الأفراد الذين يعانون السمنة المفرطة’’، مجلة الجمعية الطبية الأمريكية 310 ، رقم. 22 (2013)، 2416–2425.

10. المكست وآخرون ، ‘‘‘‘تحديد المسارات المخططة التي تتحكم في كمية الطعام المستهلك ووزن الجسد وتوازن نسبة الغلوكوز’’؛ فلتون وغيره،’’ تنظيم اللبتين لمسار الدوبامين، ووهالفرد وبلندل، ‘‘علم الصيدلة في قطع الشهية’’.

11. س. زبفل، وآخرون، ‘‘العلاج النفسي الديناميكي البؤري، والعلاج السلوكي المعرفي،

والعلاج الأمثل في العيادات الخارجية مع فقدان الشهية العصابي: تجربة عشوائيّة ،'' لانسيت 383 (2014)، 127-137.

12. م. بانتيل وآخرون، العزلة الاجتماعية: توقع نسبة الوفيات التي يمكن مقارنتها بعوامل الخطر السريرية التقليدية، المجلة الأمريكية للصحة العامة 103، رقم 11(تشرين الثاني 2013)، 2056–2062؛ كون وغيره، ''تقديم المساعدة: التنظيم الاجتماعي للاستجابة العصبية للتهديد''. باربارا برادلي هاجرتي، '''' ويشير العلم أنّ الأشخاص الذين يتمتعون بهذه الميزة صحتهم أفضل مع تقدمهم في السن''. واشنطن بوست ، 17 أيار/ مايو 2016.

13. م.أوستاشر وآخرون، ''تأثير اضطرابات تعاطي المخدرات على الشفاء من نوبات الاكتئاب لدى مرضى اضطراب ثنائي القطب: بيانات محتملة من برنامج تحسين العلاج المنتظم لإضطراب ثنائي القطب''، المجلة الأمريكية للطب النفسي 167 (2010) ، 289-297.

14. ه.بيتيناتي، '' اختبار وعلاج مزدوجان، يجمعان بين سيرترالين ونالتريكسون لعلاج الاكتئاب المشترك والاعتماد على الكحول، ''المجلة الأمريكية للطب النفسي 167 (2010)، 668-675.

15. أ. تورفيك وآخرون، '' آفات الدماغ لدى مدمني الكحول: دراسة لأمراض الأعصاب حول الارتباطات السريرية، مجلة العلوم العصبية 56 (1982)، 233-248.

16. م.هنغبرث وآخرون، ''استهلاك الكحول وارتفاع ضغط الدم''، تقارير حالية حول ارتفاع ضغط الدم 7 (2005)، 180-185، ور.بروفدنسا، '' حماية القلب والأوعية الدموية من المشروبات الكحولية: الأساس العلمي للمفارقة الفرنسية ،'' المجلة البرتغالية لأمراض القلب 25 (2006)، 1043-1058.

17. أ.فو، '' نالتريكسون المتزامنة وعلاج بالتعرض المُطوّل للمرضى الذين يعتمدون على الكحول واضطراب ما بعد الصدمة: تجربة سريرية عشوائية،'' مجلة الجمعية الطبية الأمريكية310 (2013)، 448- 495.

18. ت.موير، ''جلسة للسلوكيات الخاصّة بآثار الشرب: سلسلة من المقابلات للتحفيزية،''). مجلة الاستشارات وعلم النفس العيادي 77 (2009)، 113-1124.

19. م. بهلر وآخرون،''يتميز الاعتماد على النيكوتين بأنّه يمنح نعمًا غير منتظمةٍ لمعالجة

شبكة التحفيز،" الطب النفسي البيولوجي 67 (2010)، 745-752، وأ.روز، "النيكوتين الحاد يؤثر بشكل تفاضلي في النشاط الجهازي المرتبط بالتكاثر والنشاط" الطب النفسي البيولوجي 73 (2013)، 280-288.

20. أ. ب جرومان وآخرون، "علاج منشط لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط ومخاطر تطوير اضطراب تعاطي المخدرات،" المجلة البريطانية للطب النفسي 203 (2013)، 119-122.

21. م. بيبير وآخرون، تجربة سريرية عشوائية خاضعة للتحكم الوهمي في خمس من العلاجات الدوائية للإقلاع عن التدخين" المحفوظات للطب النفسي العام 66 (2009)، 1253-1262.

22. ر.جامسون، "اتباع علاج خاطئ للمرضى الذين يعانون آلامًا مزمنة عالية المخاطر خلال العلاج الأفيوني: تجربة عشوائية،" الألم 150 (210)، 390-400.

23. ك. دودريل ولآخرون، وصفة طبية بالأدوية" المجلة الأمريكية للطب النفسي 168 (2011)، 466- 471.

الفصل الرّابع: الدماغ وأساليب التعلم

1. ليندا كاتز، جيرالد جولدستن، وسو بير، صعوبات التعلم عند المراهقين والبالغين،المرافق السريرية للمنظور العصبي النفسي (نيويورك: سبرينغر، 2001)

2. جيفري جلغر وبوني كابلان، """مفهوم تطور الدماغ غير النمطي (ABD) المطبّق على اضطرابات التعلم التنموي"، الفصل الثالث في اضطرابات التعلم لدى الراشدين: قضايا معاصرة، أد. لورين إي. وولف وآخرون. (نيويورك: سيكولوجي برس، 2006) ، 57.

3. ر.أ. برمباك، " وارن أ. ونبرغ: رائدٌ في مجال صعوبات التعلم"، مجلة أعصاب الطفل 19 (2004)، 737.

4. براين كولب وأيان ويشاو، أساسيات علم النفس العصبي البشري، الطبعة الرابعة. (نيويورك:و. فريمان، 1996).

5. نزجيشوند وأ. غالابردا، " التهميش الدماغي: الآليات البيولوجية، والجمعيات، وعلم

الأمراض. فرضية وبرنامج للبحث"، أرشيف علم الأعصاب 42 (1985)، 428- 459.

6. أ. بشارة، ترانيل وأ.داماسيو، " تقرير مفيد قبل التعرف على استراتيجية مفيدة،" العلم 27، رقم 5304 (28 شباط/ فبراير،1977)، 1293-1295، وج.فوجيل، """العلماء يدركون المشاعر بعد اتخاذ القرار،" العلم 275، رقم 5304 (28 شباط/ فبراير،1977)، 1269.

7. لي أشندورف، رود سوينسن وديفيد ليبون، نهج عملية بوسطن للتقييم العصبي النفسي: دليل الطبيب (نيويورك: مطبعة جامعة أكسفورد، 2013).

8. ج. مكو وباركلي، " الخلافات التشخيصية في اضطراب فرط النشاط،" المجلة الأمريكية للطب النفسي 161 (2004)، 1948-1956، وج. جيد، أ. فايتوزيز وآخرون، التصوير بالرنين المغناطيسي الكمي من الفص الصدغي، اللوزة الدماغيّة، والحُصين في التنمية البشرية الطبيعية: الأعمار بين 4 و18،" مجلة علم الأعصاب المقارن 366 (1996)، 223-230.

9. ب.شايوز، وج.ليون، وس. شايوز، """دور التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي في فهم القراءة وعسر القراءة، علم النفس العصبي التطوري 30 (2006)، 613- 632.

10. س. بيرج وس. شايس، معالجة العجز البصري واللغوي لدى طلاب الجامعات المعوّقين وغير المعوَّدين الذين يعانون عسر القراءة، مجلة صعوبات التعلم 37 (2004)، 389-410. م.ولف وب.بورز، "فرضية العجز المزدوج لعسر القراءة النمائي" مجلة علم النفس التربوي 91 (1999)، 415-428. ج.إيدن وآخرون، مجلة الخلايا العصبية 44 (2004)، 411-422. س.شايتز، " "استمرار عسر القراءة: دراسةٌ طويلةٌ في كونيتيكت في مرحلة المراهقة،" مجلّة طب الأطفال 10 (1999)، 1351- 1359، و أ. غالابوردا وآخرون،"عسر القراءة النمائي: أربعة مرضى متتاليين يعانون تشوهات قشرية" سجلات علم الأعصاب 18(1985)، 222-233.

11. جاك فلتشر، ج. ريد ليون، لين فاش ومارسيا بارنز، صعوبات التعلم: من التعريف إلى التفصيل (نيويورك: مطبعة جيلفورد، 2007).

12. ب.شاويز وآخرون. "الاختلافات الجنسية في التنظيم الوظيفي للدماغ للغة،" طبيعة 373 (1995)، 607-609، أ كلارك وآخرون، " هرمون الاندروجين وعملية الإستقلاب في القشرة الدماغية لتطوير قرد الريسوس،" علم الغدد 123 (1988)، 932-940. ج.ك مورس وآخرون، منشطات الغدد التناسلية تؤثر في محور العصب الذي يتغذى في التلفيف المسنن الحصين: استجابة

ثنوية الشكل الجنسية،" علم الأعصاب التجريبي 94 (1986)، 649-658. كاثرين كنيل وروبن جار، """الاختلافات الجنسية في تنمية الدماغ وإعاقة التعلم،" الفصل الثاني في اضطرابات التعلم لدى البالغين: قضايا معاصرة، حُرّرت من قبل. لورين إي. وولف وآخرين. (نيويورك: صحافة علم النفس، 2006)، 29. م. كلبفلش، " التشريح العصبي الوظيفي للموهبة" الجزء (ب) من السجل التشريحي، 2(2004)، 21-36 ون. غيشوند وأ. غالبردا، تخصيص جانبي الدماغ: الآليات البيولوجية والجمعيات وعلم الأمراض (صحافة معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا:كامبريدج ، ماساتشوستس، 1987).

13. سيمون بارون-كوهين، علم الشر:حول التعاطف وأصول القسوة (نيويورك: الكتب الأساسية، 2011). آرون بيك، ودينيس ديفيس وآرثر فريمن وآخرون، العلاج المعرفي لاضطرابات الشخصية، الطبعة الثالثة، نيويورك، مطبعة جويلفورد: 2014)؛ جون راتف وكاثرن جنسون، " العلم الخاص بك وكيف تكون "مختلفًا"، الفصل الثاني في كتاب Shadow Syndrome (نيويورك: بانثيون للكتب، 1997)، 66-99: مارشا لينيهان، """العلاج السلوكي الجدلي: نهج سلوكي إدراكي للإنتحار التظاهري". مجلة اضطرابات الشخصية 1، رقم 4 (1987)، 328-333. مارشا لينيهان، "العلاج السلوكي الجدلي لاضطراب الشخصية الحدية. النظرية والمنهج، "مجلّة عيادةماننجر 51 (1987)، 261-276.

14. لينيهان، أوراق عمل وبيانات خاصّة بتدريب مهارات العلاج السلوكي الجدلي، 341-352.

الفصل الخامس: الذاكرة

1. أنطونيو داماسيو، يقوم الدماغ بربط الكيانات والأحداث من خلال التنشيط المتعدد المناطق من مناطق التقارب". مجلّة Neural Computation 1 (1980)، 123-132. جايمس مكلند، " الذاكرة البناءة وتشوهات الذاكرة: أسلوب المعالجة المتوازية الموزعة"، في تشويه الذاكرة، حُرّر من قبل دانييل شكتر (كامبردج ، ماجستير: مطبعة جامعة هارفارد، 1995)، 69-90. جايمس هكسبي وآخرون، "الأنظمة العصبية الهرمية الموزعة للذاكرة البصرية في قشرة دماغ الإنسان،" في الروابط، الإدراك، ومرض الزهايمر، حررها برادلي هايمن وآخرون. (برلين: دار نشر شبرينغر، 1)، 167-180. ومارغيتا سيك وآخرون. """معالجة موزعة بشكل انتقائي للتعرف على الجسد المرئي في الفصين الصدغي والجبهي للدماغ البشري،" سجلات أحداث علم الأعصاب 37 (1995)، 538-545.

2. لاري بنوتز وآخرون، ‘‘تمركز البروتينات الفوسفاتية المرتبطة بالنمو في قشرة الدماغ البشري،’’ مجلة علم الأعصاب 9 (1989)، 990-995. وت.بليس وغراهام.كولنغرد، ‘‘ نموذج متشابك للذاكرة: تقوية طويلة الأمد في الحُصين’’ الطبيعة 361(1993)، 31-39.

3. فرانسس ويلسون وإدموند رول، ‘‘استجابات الخلايا العصبية المتعلقة بحداثة ومعرفة المحفزات البصرية في المادة غير المسميّة للأعصاب، وشَريطُ بروكا والمنطقة المحيطة بالبطين من الدماغ الأمامي القاعدي الرئيسي’’، أبحاث الدماغ التجريبية 80(1990)، 104-120. د. بريتون وآخرون، افراز الدماغ الآفات المستنفدة التي تعزز بشكلٍ انتقائي الاستجابة السلوكية للحداثة، علم وظائف الأعضاء والسلوك 33 (1984)، 473-478. إ. بش وآخرون، ‘‘ ركائز عصبية مشتركة للخصائص الإدمانية من النيكوتين والكوكايين،’’ العلم275، رقم. 5296 (1997)، 83-86. مايكل لويس، ‘‘تعزيز الكحول والعلاجات العصبية والأدوية’’، الكحول والإدمان عليها 31 ملحق 1 (1996)، 17-25. وباتريك ويل وج.ديفييس، ‘‘‘‘ثلاثة أنظمة قشرية دماغية تؤثر في الوظيفة اللاإرادية،’’ مجلة الفيزيولوجيا العصبية 14 (1951)، 507-517.

4. مارسيل مسلّم، مبادئ علم الأعصاب السلوكية والمعرفية، الطبعة الثانية.(نيويورك: مجلة جامعة أكسفورد،2000)، 30.

5. الحاشية، 441

6. ساندرا .ونترب وآخرون، ‘‘الشيخوخة المعرفية الناجحة: الاختلافات الفردية بين الأطباء في اختبار حاسوبي للحالة العقلية’’، مجلة طب الشيخوخة 27، رقم 1(1994)، 15-34. ومايكل كلاغ، ‘‘الشيخوخة والإدراك: الإختلافات المنهجيّة في النتيجة، بحوث الشيخوخة التجريبيّة 22، رقم 3 (1996)، 219-244.

7. شانجز.غولا وم. مارسيل مسلّم، ‘‘النظم الكولينية وما يتصل بها من أنماط النزعة العصبية المسبقة للأمراض في مرض الزهايمر’’ في مرض الزهايمر، حررها ر.تيري وآخلرون. (نيويورك: طباعة رافين،1994) 263-291. وإيليزيار ماسليا وآخرون. ‘‘ تغيرات متزامنة الكمية في القشرة المخية الحديثة للإنسان خلال فترة الشيخوخة، علم الأعصاب 43 (1993)، 192-197.

8. مسلّم ، مبادئ علم الأعصاب السلوكية والمعرفيّة، 442

9. إيليزابيث ديفور وآخرون، ‘‘مدة النوم في منتصف العمر والحياة المستقبلية في ما

يتعلق بالإدراك ‘‘مجلة الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة 62 رقم 6 (2014)، 1073-1081.

10. ل، لي وآخرون، حمض الدوكوساهكساينويك، مكملات زيت السمك لدى الأشخاص ذوي الخلل الإدراكي المعتدل، تجربة عشوائية لمدة 12 شهرًا ، مزدوجة التعمية بالغفل،’’ علم الأدوية النفسية 225 (2013) 605-612.

11. جوينايل داوود وآخرون، ‘‘‘‘منع الإصابة بالزهايمر المرتبطة بمرض الزهايمر بعلاج فيتامين ب،’’ وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة الأمريكية 110 (2013)، 9523-9528.

12. دواين وايد، ‘‘ تطبيق إطار منظمة الصحة العالمية للتصنيف الدولي للتشغيل بهدف إعادة تأهيل المرضى الذين يعانون عجزًا معرفيًّا’’، في فعالية إعادة التأهيل للعجز المعرفي، حررها ب.هاليغان ود. وايد (أكسفورد: مطبعة جامعة أكسفورد، 2013) ، 421، ومايكل جلدر وآخرون. محرران كتاب اكسفورد الجديد للطب النفسي، الطبعة الثانية (أكسفورد: مطبعة جامعة أكسفورد، 2012).

13. دانييل دنشفار وآخرون، ‘‘ وبائيات الارتجاج المرتبطة بالرياضة،’’ الطب الرياضي السريري 30، رقم 1 (2011)، 1-17.

14. و.ليشمان، ‘‘‘‘تلف الدماغ في ما يتعلق بالإعاقة النفسية بعد التعرض لإصابة في الرأس’’، المجلة البريطانية للطب النفسي 114 (1968)، 373-410. و كريغ شيموند، ‘‘ الارتجاج وعواقبه،’’ مجلة لانسيت 1 (1962)، 1-5.

15. جيفري بازاريان وآخرون، تكشف صورة الإنتشار في الرنين المغنطيسي إصابة المحور العصبي بعد التعرض لإصابات دماغيةٍ خفيفةٍ: دراسة تجريبية’’. مجلة Neurotrauma 24 (2007)، 1447-59. م. هنغ وآخرون، ‘‘ نهج التصوير المتكامل مع تخطيط الدماغ المغناطيسي وصورة الإنتشار في الرنين المغنطيسي للكشف عن إصابات الدماغ الرضية الخفيفة لدى المرضى العسكريين والمدنيين،’’ مجلة Neurotrauma 26 (2009)، 1213-26. نيوجي وآخرون، ‘‘ترتبط إصابة المادة البيضاء المجهرية في متلازمة ما بعد الارتجاج بوقت رد الفعل المعرفي الضعيف: دراسة صورة الإنتشار في الرنين المغنطيسي لإصابات الدماغ الرضية الخفيفة،’’ المجلة الأمريكية للتصوير الشعاعي العصبي 29 (2008)، 967-73.

16. أ. الصايغ وآخرون، " نهجٌ نفسيةٌ لعلاج متلازمة ما بعد الإرتجاج: مراجعة منهجية،" مجلة علم الأعصاب ، جراحة الأعصاب ، والطب النفسي 81 (2010)، 1128-34.

17. س.ميتشيل وميشيل .بينيت، " مؤشرات غير مثبتة لعلاج الأكسجين العالي الضغط،" مجلة الغوص والضغط العالي 44، رقم 4 (2014)، 228-34، تواصل شخصي سري (دراسة قيد التنفيذ).

18. ميشيل لمبرش وب. موريسون، " العلاج المركب ل- 17 بيتا-استراديول وميمانتين هو أكثر حماية للأعصاب من العلاجات الأحادية في نموذج ثقافة شريحة دماغية عضلية لإصابات الدماغ،" مجلة Neurotrauma 32، رقم 17 (2015) ، 1361-1368.

19. ه. فرنسيس وآخرون، انخفاض تقلب معدل ضربات القلب في إصابات الدماغ الحادة المزمنة: ارتباطها بضعف الأداء العاطفي والاجتماعي، وإمكانية العلاج باستخدام الارتجاع البيولوجي،" إعادة التأهيل العصبي 26، رقم 1 (2016)، 103- 125.

20. مارغاري نصر وآخرون، " تحسنات ملحوظة في الأداء الإدراكي بعد العلاج بالديود الباعث على الأشعة تحت الحمراء في إصابات دماغية مؤلمة وخفيفة: دراسة بروتوكول مفتوحة" مجلة Neurotrauma 31، رقم 11 (2014)، 1008-1017.

21. روبرت سوليفن وآخرون، "مركز جديد محتمل لعلاج السكتة الدماغية: الخلايا الجذعية" رأي الخبراء في العلاج البيولوجي 15 (2015)، 1-10. أنيل شارما وآخرون، علاج الخلايا كنهج جديدٍ لإصابة الدماغ المزمنة بالصدمة: دراسة تجريبية،" SpringerPlus 4 ، رقم 26 (2015).

22. سانثوس لاكاروجو وآخرون، "المحولات الموجبة السببية الإيجابية المحتوية على سيكلوبروبيل الثانوي لمستقبلات الغلوتامات 5،" مجلة Bioorganic and Medicinal Chemistry Letters 25، رقم 11، (2015)، 2275- 2279.

23. و.يونغ، " مثبطات اصطناعية وطبيعية من الفوسفوليباز: أهميتها لفهم وعلاج الاضطرابات العصبية،" ACS Chemical Neuroscience 6، رقم 6 (2015)، 814- 831.

24. ج. موريس، "تقييم الخرف السريري: الرؤية الحالية وقواعد التسجيل، علم الأعصاب 43 (1993)، 2412- 2414.

25. إفرت لحاد وت. برد، " العوامل الوراثية في مرض الزهايمر: مراجعة للتطورات الأخيرة،" حوليات علم الأعصاب 40 (1996)، 829-840. ج. هاردي، " اميلويد ، والبريزينيلين ومرض الزهايمر. الاتجاهات في العلوم العصبية 20 (1997)، 154- 159. إ. ستوري وآخرون، "داء بروتين اميلويد المسبب لمرض الزهايمر على سطح الخلايا العصبية القشرية، بحوث الدماغ 73 (1996)، 217-231. ديفيد إيفان وآخرون، " انتشار مرض الزهايمر في المجتمع لدى كبار السن: أعلى مما تم الإبلاغ عنه سابقًا" مجلة الجمعية الطبية الأمريكية 262 (1989)، 2551-2556.

26. مارغاريت فانس وآخرون، " شاشة الجينوم الكاملة في مرض الزهايمر المتأخر: دليل على موضعٍ جديدٍ في الكروموسوم 12،" مجلة الجمعية الطبية الأمريكية 278، رقم 15 (1997)، 1237- 1241. أ. روز، " القيمة التنبؤية للتشخيص الجيني ل للأبوليبو بروتين أ في التشخيص المبكر للخرف من نوع الزهايمر: بيانات من ثلاث سلاسل مستقلة". خالد إقبال وآخرون، مرض الزهايمر: علم الأحياء والتشخيص والعلاج (غرب ساسكس، انجلترا: جون ويلي وأولاده، 1997)، 85-91. ج. موريس وآخرون، "البروتين النشواني في الدماغ والخلايا المنتشرة خلال فترة الشيخوخة. أعراض الإصابة بمرض الزهايمر،" علم الأعصاب 46 (1996)، 707-719.

27. ل. كسو وآخرون، " الإجهاد السلوكي يسهل تحفيز الاكتئاب على المدى الطويل في الحُصين". الطبيعة 387 (1997)، 497-500. ود.ديمند وج. روز، "يُضعف الإجهاد الخلايا العصبية على المدى الطويل،" حوليات أكاديمية نيويورك للعلوم 746 (1994)، 411-414.

الفصل السادس: الجسد، العقل، والدماغ

1. بيك، دافيس وفريمان وآخرون. العلاج المعرفي للاضطرابات الشخصية.

2. بول ماكلين، " أمراض جسمية نفسية والدماغ الحشوي: تطورات حديثة الي تؤثر في نظرية بابيز للعاطفة،" الطب النفسي 11 (1949)، 338-353. قاسم عزيز وآخرون، "تحديد موقع الدماغ البشري لمعالجة ارتجاج المريء عبر استخدام التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني،" أمراض الجهاز الهضمي 113 (1997)، 50-59.

3. مارسيل مسلّم، وأ. مفسن، "الفص الجزيري لسعادين العالم القديم. الثالث: الناتج القشري وشرحٌ عن وظيفته،" مجلة علم الأعصاب المقارن 212 (1982)، 38-52. ب. كادا، وكارل بريبرام وجوناثين وإيبيستين، "استجابات الجهاز التنفسي والأوعية الدموية لدى القرود، من القطب

الصدغي والفص الجزيري والسطح المداري والتلفيف الحزامي: تقرير أولي،" مجلة الفيزيولوجيا العصبية 12 (1949)، 347-356. ولدير بنفيلد وم. فولك: الفص الجزيري: مزيد من الملاحظات حول وظيفته،" الدماغ 78 (1955)، 445-470. ب.هوفمان وت. راسموسين، " دراسات تحفيزية للفص الجزيري لقرد المكاك،" مجلة الفيزيولوجيا العصبية 16 (1953)، 343-351. م.شوير و إ. لوير، "أنماط الحركية الجسدية في الفص الجزيري،" مجلة علم الأعصاب المقارن 117 (1961)، 107-115. ماريوس هادجيفاسيليو وآخرون، " هل تلعب حساسية الغلوتين الخفية دورًا في الأمراض العصبية؟ مجلة The Lancet 347 (1996)، 369-371. ماريوس هاجيفاسيلاي وآخرون، الخصائص السريرية والإشعاعية والعصبية العصبية والأعصاب العصبية من ترنح الغلوتين،" The Lancet 352 (1998)، 1582-1585. ج. ترابر، " الداء البطني وداء مقاوم للعلاج،" في أمراض الجهاز الهضمي والكبد: في الفيزيولوجيا المرضية / التشخيص / الإدارة ، الطبعة السادسة، حرّرها م. فيلدمن وآخرون.(فيلادلفيا: و.ب سندر، 1998)، 1557-1573. باتريك شينيري وآخرون، " السائل الدماغيّ الشوكيّ ومتلازمة رامزي هانت،" مجلة علم الأعصاب 49 (1997)، 1131-1133. ج. جوبي وآخرون، "الداء البطني والصرع والتكلس الدماغي،" The Lancet 340 (1992)، 439-443. أليسيو فاسانو وكارلو كاتاسي، " الأساليب الحالية لتشخيص وعلاج مرض الاضطرابات الهضمية: مركزٌ متطورٌ، أمراض الجهاز الهضمي 120 (2001)، 636-651.

4. ادوارد دروبشو، " المظاهر العصبية النائية للسرطان" العيادات العصبية 20، رقم 1 (2002)، 85-122.

5. ج. ريهير وآخرون، "نشاط دلتا إيقاعي متقطع مؤقت في تشخيص الصرع الجزئي المركّب: الحساسية والنوعية والقيمة التنبؤية،" المجلة الكندية للعلوم العصبية 16 (1989)، 398-401

الفهرس

قصة أبيجيل (المصابة بقلقٍ شديدٍ)

الخراج

الحوادث

ستيل ل – كارنتين

آلام

حب الشباب، انظر الرؤوس السوداء، البثور،

العلاج بالإبر،

الإدمان والقلق والجسد والدماغ والعقل،

تعلّم بعض أساليب العلاج، الإكتئاب والذاكرة

والإدمان، انظر أيضًا أنواعًا محددةً مذكورة مباشرةً

بعد الثوابت، وجميع الطرق المساهمة في تحقيقها،

السر

ممارسة التمارين من أجل، المعالجة

برنامج الخطوات الإثني عشر الذي يتناول طرقًا

للنظر في،

الإدمان، الكحول

انظر أيضًا، أنواع الإدمان المتعددة:

نظرة عامّة حول الثوابت

أجوبة حول، أعراض السلوك

تأثير قصّة ليندا على الناس،

أعراض الدماغ

والتغدية، والعلاجات،

المعنى الحقيقي للحب

استبيان القفص، وسلوكيّات إدمانية شائعة

السيطرة على الحياة،

التستر على أمرٍ ما،

العواطف، الصحّة، وتمارين للتغيير،

الاستعداد الوراثي لـ ، الحبّ والمكافأة،

الحدس الطبّي، والأدوية

بهدف التخفيف من أعراض الدماغ المتكرّرة،

أسباب الـ ،

منع الإنتكاسة، الإفراج عن

تماربن لـتطوير عمل الدماغ

الإدمان،

تناول الطعام

نظرة عامة حول أنواع الثوابت وأعراض الجسد

والدماغ

صورة عن النفس

الوزن الزائد، دورة التوتر،

حقائق من القراءة الحدسية، والقراءة الحدسية،

قصّة جيل، والأكل بشراهة

تحديد الطعام الواجب تناوله،

أعراض الدماغ، الحلول،

الإدمان، انواعٌ متعدّدةٌ، في ما يخص،

آثار الثوابت المتتالية

وأعراض الجسد،

حقائق من القراءة الحدسية، مغالطات

التعرف على دماغنا أكثر من أجل،

القراءة الحدسية، قصة مارك

العقل- الجسد،

مثلث برمودا،

للإدمان،

لقصور الانتباه وفرط الحركة،

للإدمان على الكحول،

علم الـ ،

الحل،

الإدمان على النحافة

في ما يخص نظرةً حول الصدمة،

ألمًا في الماضي أدّى إلى،

الثوابت، أعراض سلوكيّة،

الدماغ،

وحقائق حول القراءة الحدسية،

قصة كارين، أعراض الدماغ، الحلّ،

مرض أديسون ومتلازمة كوشينغ/ مرض،

التعب، وظيفة الـ ، إضطرابات جهاز المناعة،

الدماغ، والمزاج،

المشاكل /الأسباب/ نمط تفكير جديد،

إعادة التأهيل، والإستجابة للإجهاد

<u>الثوابت</u>

في ما يخص: الجسد، العقل، الدماغ

تغير نمط الفكير بواسطة الشفاء

للقلق، للشراهة على تناول الطعام،

لإصابة الدماغ، الحوادث والذاكرة،

للخرف ومرض الزهايمر

للإكتئاب،

لعسر القراءة، لإضطرابات الأكل

المغفرة،

لإضطرابات التعلّم، انظر أيضًا،

إضطراباتٍ محدّدة لأمراض مهدّدة للحياة

العلاج بالمرآة للمزاج والطاقة،

لاضطرابات المزاج وضباب الدماغ،

لأنواعٍ مختلفةٍ من الإدمان

للتسلط والإكراه،

لإضطرابات التعلم في العقل السليم،

للصدمة

للصدمة ومزاجية الجسد- العقل،

للصدمة واضطراب ما بعد الصدمة،

لتحقيق الكمال والسعادة،

وتقنيّات الـ ، والحدس الطبّي

الشيخوخة

الثوابت،

سليم العقل، فقدان الذاكرة،

انظر أيضًا: مرض الزهايمر،

مراجع الذاكرة

مع إمكاناتٍ وأهدافٍ، المشاكل،

الإيدز،

الإدمان على الكحول، انظر الإدمان، الكحول

الكحول، الذاكرة، والحساسية

الإدمان، والقلق والدماغ، تعلم بعض الأساليب،

والإكتئاب،

حمى القش، قراءاتٍ حدسيةٍ،

أدوية من أجل الـ ،

المزاج، اضطرابات جهاز المناعة،

والمشاكل/ الأسباب/ نمط الفكر الجديد

كلٍّ على ما يُرام/

انظر اضطرابات الذاكرة،

مرض الزهايمر وأنواع أخرى من الخرف،

وانقطاع الطمث،

والشيخوخة، قصّة سوزان،

(هل أنا مُصابة بمرض الزهايمر؟)

انظر: الذاكرة، تأثير الإكتئاب،

إنحباس الطمث،

الأحماض الأمينية،

اللوزة الدماغية،

الخوف، القلق، ووظائف الـ ،

الحدس،

الذاكرة،

نوعٌ واحدٌ من الذاكرة، (ذاكرة الجسد)

انظر أيضًا، الحُصين، تطوير الدماغ،

التصلب الجانبي الضموري

فقر الدم،

اشفِ جسدك من خلال الأدوية، الثوابت، والحدس

(لويز هاي موناليزا شولز)

مرض الزهايمر،

في ما يخصّ، أثاره على الدماغ،

وتعريف الأستيل كولين،

تغيرات الدماغ، ضباب الدماغ،

وأنواعٌ أخرى من الخرف،

مشاكل الشرج، انظر البواسير

القلق، انظر أيضًا: الخوف من بعض

الانواع التي التي تظهر مباشرةً

في ما يخصُّ ترابط مراكز الدماغ- الجسد العاطفيّة

أعراض عاطفية تدلُّ على مشاكل صحيّة،

الهرمونات وغيرها،

انظر الهرمونات، مشاكل القلب،

الغضب

معالجةٌ طبيّةٌ (خطواتٍ محدّدةٍ)،

الكيمياء الحيوية لعلاقات الدماغ المحددة،

شبكة العقل- الجسد،

الحدّ من المرض قبل أن يؤثّر في صّحة الكاحل

نزيف شرجي،

فقدان الشهية،

انظر أيضًا الإدمان على النحافة،

اضطرابات الأكل، مضادات الاكتئاب،

الحل، والعلاجات

القلق، الذعر بعد الإصابة بمرضٍ مهددٍ للحياة،

الثوابت،

أعراض تظهر في الجسد،

تسبب المرض والإكتئاب،

قصة إيفان، والخوف من الوجود،

حقائق من القراءة الحدسية،

حدس الدماغ الطبّي،

والأدوية والمكملات الغذائية للذاكرة و...

انظر الذاكرة والقلق والصدمة والتجارب الدينية

انظر التوجه الديني والتنوير،

القلق المزمن،

قصة أديل،

الثوابت،

أعراض الجسد، حقائق القراءة الحدسية

أدوية ومكملات غذائية من أجل،

أعراض الدماغ ، الحل

العلاجات

القلق، الوسواس القهري

الثوابت

قصة بيث وتشارلز، أعراض الجسد،

حقائق من القراءة الحدسية،

القراءة الحدسية، وأعراض العقل،

الحل، والعلاجات

أعراض العقل، والحلّ

القلق والصدمة والعقل- الجسد

انظر أيضًا اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)

الثوابت، وأعراض الجسد،

قصّة دوللي،

حقائق من القراءة الحدسية، القراءة الحدسية،

أعراض العقل، والحل، والعلاجات،

الخمول،

التهاب الزائدة الدودية، مشاكل الشهيّة،

انظر أيضًا الإدمان: اضطرابات الأكل

الذراعين

الشرايين، وتصلّب الشرايين.

انظر أيضًا، مرض الزهايمر؛ الذاكرة

التهاب المفاصل،

انظر أيضًا اضطرابات جهاز المناعة،

قصة أوليفيا، ونبات العبعب المنوم،

الإختناق

الأسبرين،

الربو،

قدم الرياضي،

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD) ،

في ما يخصّ، لمحة عن الثوابت والتركيز

والدماغ العادي وأعراض الجسد،

حقائق من القراءة الحدسية،

جنس الإنسان والقراءة الحدسية، أدوية،

قصّة نانسي، التغذية وبعض الاستراتيجيات،

النوم، والحلّ

مشاكل الظهر،

رائحة فم كريهة / البخر الفموي،

بعل شيم توف، التوازن، الخسارة، الصلع،

التبول اللاإرادي،

التجشؤ،

شلل الوجه النصفي،

انظر أيضًا قصة دينيس (العقل الباطن)

مشاكل المثانة (التهاب المثانة)

النزيف، انظر أيضًا النزيف الشرجي

البثور،

الدم، ضغط الدم،

مشاكل ضغط الدم، سكر الدم

الثوابت، والإكتئاب،

وممارسة الرياضة،

الحفاظ على التوازن، التنظيم

الجسد، العقل، الدماغ،

الجسد، العقل، الدماغ،

السرطان وأعراض عاطفية

تدل على مشاكل صحيّة،

عواطف تتحول إلى مشاكل صحية

والعكس صحيح، الترابط بين،

عدم التمييز بين، التجارب الدينية،

مثلث برمودا، العقل والجسد، قصة بيث وتشارلز،

(الهواجس وسلوكيات قهرية)،

الارتجاع البيولوجي،

الولادة،

عيوب خلقية،

لدغ ، حيوان /حشرة،

نبتة كوهوش السوداء،

الرؤوس السوداء

الشعور بأنّك عديم القيمة

انظر أيضًا التوجه الديني

والتنوبر وأساليب النظر إلى الموضوع،

رائحة الجسد

الدمامل،

نخاع العظم، العظام ومشاكل العظام،

انظر الهيكل العظمي،

الأمعاء،

الدماغ،

الإدمان، انظر مراجع الإدمان، غير القياسية

التوازن/ الكمال، الإكتئاب	ضعف المناعة
انظر مراجع الإكتئاب، الخوف من الإصابة	الماريجوانا، الأدوية
انظر الذاكرة، الحوادث/	والمكملات الغذائية،
الإرتجاجات/ إصابة الدماغ وأساليب التعلم،	المزاج،
انظر الدماغ وأساليب التعلم،	الطفيليات، الالتهابات
الذاكرة، انظر مراجع الذاكرة والدماغ والجسد.	والحلول. انظر الإكتئاب والمزاج
انظر الجسد والعقل وادماغ،	مشاكل الثدي، والثدي،
مستخدمًا الأجزاء بالتوازن	مشاكل في التنفس
الدماغ وأساليب التعلم،	مرض برايت،
الفص الجبهي؛ الفص الصدغي	التهاب القصبات الحاد، كدمات
الفص الجبهي؛ الفص الصدغي	الشره المرضي، راجع أيضا الإدمان على النحافة؛
الثوابت، دماغٌ لانمطي، معرفة الذات،	اضطرابات الاكل، والأورام،
انظر الشخصية	الحروق، والتهاب كيسي،
أساليب التعلم وصعوباته/ الاضطرابات،	الردفان،
والحدس الطبي وأساليب التعلم،	الكافيين،
أعراضٌ تدلّ على اختلافات الدماغ،	استبيان القفص

ضعف الدماغ،

أساليب النظر إلى أنماط الأدمغة،

اضطرابات الدماغ، نظرة عامّة عن،

انظر الدماغ وأساليب التعلم،

اضطرابات الذاكرة، مرض الزهايمر

وغيرها من أنواع الخرف، واضطراباتٍ محددةٍ

ضباب الدماغ

قصور الانتباه وفرط الحركة ومرض الزهايمر

والسرطان، الخوف من الموت،

الدمامل،

متلازمة النفق الرسغي

دوار السيارة، راجع أيضًا داء الحركة،

إعتام عدسة العين

بيراسيتام سيتيكولين،

السيلوليت

الشلل الدماغي

الكالسيوم، ومسمار القدم،

السرطان،

شرب الكحول، أعراض الجسد، الدماغ

ضباب الدماغ،

قصة تشارلز، حقائق القراءة الحدسية،

العلاج الهرموني، وأثر العواطف

العلاج الهرموني، وأثر العواطف

الوزن ومخاطر القراءة الطبية الحدسية الخاصة بك

المبيضات، والقروح،

انظر أيضا الأمعاء؛ مخاط القولون،

التهاب القولون، الشلل التشنجي،

القولون، والغيبوبة، والزؤان

الإكراه والتسلط،

انظر أيضًا، مراجع الإدمان،

الإرتجاجات. راجع الذاكرة،

الحوادث/ الإرتجاج/ إصابة الدماغ،

الشاكرا/ مخطط مركز الطاقة،
انظر مراكز العاطفة،
التغير، ممارسة الرياضة، التغير، الحدس التوجيهي
قصة تشارلز (مخاوف الإصابة بالسرطان)
أمراض الأطفال،
القشعريرة،
الأعشاب الصينية، الشوكولاته،
انظر أيضا الإدمان والكولسترول
أمراضٌ مزمنةٌ، تعب مزمن،
الدورة الدموية، مرافق الإنزيم Q10،
العلاج السلوكي المعرفي (CBT)
الإدمان، القلق، الجسد، الدماغ، العقل،
أساليب التعلم،
الإكتئاب، نهج لويز هاي، الذاكرة،
نزلات البرد، انظر أيضًا السعال،
القروح الباردة (بثور الحمى) ،
والتهاب الملتحمة،
انظر أيضًا التهاب باطن العين،
الإمساك، والمسمار وانسداد شرايين القلب،
الكورتيزول. انظر أيضًا متلازمة كوشينغ /
المرض الذي يؤثر في جهاز المناعة،
مستوياتٍ منخفضةٍ من،
انظر قصة أبيجال،
المعالجة/ التخفيف من آثار المرض
الذاكرة، التحرّر/آثار الـ
راجع الذاكرة،
السعال، والتشنجات وتشنجات البطن،
داء كرون، والخناق، انظر التهاب القصبات
الهوائية، والبكاء، ومتلازمة كوشينغ/ مرض،
الإصابات، انظر أيضًا الجروح،
مضاد الإكتئاب كيمبالتا/ والتليف الكيسي،
الصمم، والموت، والعيوب،

انظر أيضًا، المغص، والتهاب القولون، داء القرص التنكسي

الخرف، انظر أيضًا مرض الزهايمر،
اضطرابات الذاكرة،
مرض الزهايمر وأنواع أخرى من الخرف،
قصة دينيس (الدماغ الغامض)، والإكتئاب
انظر أنواع محددة تلي الغضب،
انظر الإكتئاب والغصب والتوتر
والخوف من الموت،
اكتساب رسائل حدسية مزاجيّة محددة
أسباب الـمرض، وتعريف الـمرض،
وتشخيص الـمرض،
الإكتئاب، وأعراضٌ عاطفيةٌ تدل على مشاكل
جسدية، العواطف، والصحة والالتهابات،
ونقص الحب والفرح والحدس الطبي
والذاكرة انظر الذاكرة ، وآثار الاكتئاب
رحلاتٍ دينية موسمية انظر التوجه الديني والتنوير،
الحزن والغضب، شبكة العقل- الجسد،
معالجة الغضب
الاكتئاب، الغضب، العقل- الجسد
الثوابت، أعراض الجسد
حقائق من القراءة الحدسية
قصة فاليسيا (تسرب الإكتئاب بشكلٍ بطيءٍ)
قراءة حدسية، وأدوية ومكملات غذائية،
أعراض العقل،
علاجاتٍ أخرى، والحل، والعلاجات،
الإكتئاب، اضطرابات المزاج، وضباب الدماغ،
الثوابت وأعراض الجسد،
حقائق من القراءة الحدسية، والقراءة الحدسية،
قصة ايرين، إشارات يُشير إليها المزاج،
أعراض العقل، والحلّ
الإكتئاب، تقبل المزاج، في ما يخصّ:

الأدوية والمكملات الغذائية،

الإكتئاب والغضب وتعريف الغضب،

كيف تصبح طبيبًا (خطواتٍ محددةٍ)

الكيمياء الحيوية

اكتئاب الجسد/ الاكتئاب في الدماغ والجسد

الإكتئاب نتيجة الغضب

خمس مراكز أساسية للعواطف،

حب النفس، الحدس الطبّي،

نظرةٌ عامةٌ حول الثوابت،

أعراض الجسد، وحقائق من القراءة الحدسية،

قصة غالينا (تقلب المزاج)، القراءة الحدسية،

أعراض العقل، الحلّ،

الحفاظ على استقرار هرمونات الدماغ-الجسد

المكملات الغذائية والأدوية،

الإكتئاب، والصدمة،

ومشاكل في مزاج العقل- الجسد

في ما يخص: الثوابت،

أعراض الجسد، وحقائق من القراءة الحدسية،

قصة هاتي، القراءة الحدسية أعراض العقل، والحلّ

الجدارة، ممارسة الرياضة،

داء السكري،

العلاج السلوكي الجدلي (DBT)

الإدمان والتوتر، أساليب التعلم،

مضاد الإكتئاب ايفكسور،

الكوع،

حركة العين الحساسة واعادة المعالجه

مراكز العاطفة في ما يخصّ: نسبة مساهمة كلّ مركز،

في ما يخصّ: نظرةٌ عامةٌ حول الدماغ، والجسد،

شاكرا/ مراكز الطاقة،

الإكتئاب، والذاكرة، الوعي الباطني،

الإسهال، ديسك الظهر، انزلق،

الدوار (دوخة)

قصة دوللي (القلق بسبب التعرض لصدمةٍ)

عشبة دونغ كاي، وجفاف العين،

والإسهال،

انظر أيضًا الإسهال وعسر القراءة،

نظرةٌ عامةٌ حول الأعراض وكيفية التعامل معها،

الثوابت، تقييم الذكاء، المؤلف،

أعراض الجسد، حقائق من القراءة الحدسية،

جنس الإنسان،

القراءة الحدسية، وأساليب التعلم المختلفة،

قصة أوليفيا، والحلّ، واستخدام العقل

للتعامل مع المرض، وعسر الطمث

الأذن ، وألم الأذن، ومشاكل الأذن،

اضطرابات الأكل

نظام شاكرا وتعريفه، الطاقة ومراكز العاطفة،

التخطيط، المركز الأوّل، المركز الثاني،

المركز الثالث، المركز الرابع، المركز الخامس،

المركز السادس، المركز السابع،

العواطف، والأساس، والتخطيط،

طرق تسببها مشاكل صحيّة،

تحدد المشاكل الجسديّة،

انظر أيضًا، الجسد، والعقل، والدماغ،

انتفاخ الرئة، وبطانة الرحم،

سلس البول (التبول اللاإرادي) ، والصرع،

ادرينالين، وفيروس ابشتاين بار،

هرمون الاستروجين،

القلق، إكتئاب مشابه بيولوجيًا

والذاكرة، وسن اليأٍس،

قصة إيفان (الخوف من الموت)،

زيت الزهرة الربيع المسائية، ممارسة

الرياضة

انظر الإدمان على النحافة، تناول الطعام، واللياقه البدنيه،

الأكزيما، والوذمة الإدمان، وثوابت إيجابية،

القلق والإكتئاب،

قصور الانتباه وفرط الحركة، الذاكرة،

اقتراحات يوميّة، الحدّ من التوتر،

العينان ومشاكلها

انظر أيضًا، التهاب القرنية، شحاذ العين،

جفاف العين،

الوجه والإغماء التعب، والبدانة

الخوف من زيادة الوزن،

انظر مراجع القلق

الثوابت، توقف الدماغ عن العمل، انظر القلق،

الذعر بعد الإصابة بمرضٍ مهددٍ للحياة،

تأثير الحدس، خيار الحب- الخوف

الشبكة، وإعادة تطوير شبكة الدماغ للشعور بالأمان،

اشعر بالخوف ونفّذ الأمر في جميع الحالات

(جيفيرس)

والأورام الليفية والكيسات،

فيبروميالغيا (أو الألم العضلي الليفي)

المركز الخامس، والأصابع، التهاب المفاصل،

المركز الأول، الناسور، 5- هيدروكسيتريبتوفان

انتفاخ البطن (آلام نتيجة الغازات)

السوائل، احتباس السوائل في الجسد،

الأنفلونزا (الأنفلونزا)،

حمض الفوليك،

تناول الطعام، انظر الإدمان، الطعام

الإدمان على النحافة

مشاكل الذاكرة والتغذية،

قصور الانتباه وفرط الحركة،

تثبيت هرمونات الدماغ والجسد،

التسمم الغذائي، موشاكل القدم والمسامحة،

المركز الرابع، البرود الجنسي، الفص الجبهي،

مشاكل القدم،

قصة فيليسيا (تسرّب الإكتئاب بشكلٍ بطيءٍ)

مشاكل صحيّة نسائية، انظر انقطاع الطمث،

وعسر الطمث، والأورام الليفية والخراجات

الثر الأبيض،

مشاكل الحيض، متلازمة ما قبل الحيض (PMS)

التهاب المهبل،

مشاكل الخصوبة، انظر أيضًا العقم،

الحرارة،

بثور الحمى، انظر أيضًا القروح الباردة

نبتة الجنسنج والجنسنج السيبيري

الغدة، ومشاكل الغدد،

السيلان، ونبتة الغوتو كولا،

داء المفاصل، ومستخلص بذور العنب،

مرض غريفز شعر رمادي، النمو

والقلق، والخوف

توازن الفص الصدغي، أثر إصابة الدماغ،

والإكتئاب والغضب

وظائف الأدوية، والذاكرة،

الشخصيّة، ووحبّ النفس والقوة، مستويات ضبط النفس،

الفطر،

قصة غالينا (مزاجٌ متقلّبٌ)، حصى في المرارة،

الغنغرينا وآلام الغازات، والتهاب المعدة،

الاختبارات الجينية، والأعضاء التناسلية،

هرمون جريلين، وعشبة الجنكة بيلوبا،

اللويحات، متشابكة، تطوير الدماغ، أهميّة النوم،

الصدمة، دوائر الدماغ

الورك، مشاكل الورك،

الشعرانة، والشرى،

الهوايات، مرض هودجكن، وانحباس الماء

مشاكل اللثة، اللثة والنزيف

شعر رمادي ، رائحة فم كريهة / البخر الفموي،

اليدين،

التهاب الغدة الدرقية المزمن،

حمى القش، انظر أيضًا الحساسية،

الصداع، اشفِ جسدك: الأسباب العقليّة للأمراض

الجسديّة (حمى القش)

حرقة المعدة،

مرض القلب، انظر أيضًا تجلط الدم التاجي

الإدمان والشيخوخة والقلق

الجسد والدماغ وضباب الدماغ، والإكتئاب

المركز الرابع والهرمون، والدماغ، والعلاج ب

الهرمونات، الذاكرة والإختبارات،

التغوط المُدمّى، والبواسير، والتهاب الكبد،

في الجسد، وبديل الهرمون،

الهرمونات، مشاكل القلب والدماغ،

انظر انقطاع الطمث، فترة ما قبل انقطاع الطمث،

تراجعٌ في نسبة هرمون التستوستيرون لدى الرجال،

قصّة أبيجال، (المصابة بقلقٍ شديدٍ)

الغدة الكظرية والمزاج،

قصّة بلانش (قلق هرموني)

أعراض الجسد، حقائق من القراءة الحدسية،

اضطرابات المناعة، المزاج،

قراءات حدسية، علامات اختلال التوازن،

الحلول ، والقراءة الطبية الحدسية الخاصّة بك،

الهرمونات، وتحقيق الاستقرار في الدماغ – الجسد

كارين، هورني،

داء هنتنغتون،

الفتق، والهربس،
قصة هيتي، وهيبوكامبوس
الحُصين
الشيخوخة، انقطاع الطمث، الذاكرة،
كنوعٍ محددٍ من الذاكرة (ذاكرة الدماغ)
انظر أيضًا اللوزة الدماغية،

فرط النشاط، انظر أيضًا قصور الانتباه
وفرط الحركة، الأكسجين الضغط العالي،
فرط نشاط الغدة الدرقية،
فرط التنفّس،
نقص سكر الدم،
قصور الغدة الدرقية،

التهاب اللفائفي،
واضطراب جهاز المناعة،
وظيفة الغدة الكظريّة، الدماغ،
والحدس الطبّي،
المزاج، طفيليات، العدوي،
تطوير الذاكرة/ الأفكار بين العقل-الجسد
الأعراض،
الضعف الجنسي،
العضال،
عسر الهضم،
العدوي، انظر أيضًا اضطرابات جهاز المناعة،

"الأمراض الالتهابية" انظر أيضًا الإلتهاب
اليرقان، ومشاكل الفك،
جيفرز، سوزان،
قصة جيل (الأكل بشراهة)،
المفاصل، راجع أيضًا التهاب المفاصل.
الكوع
الركبة، مشاكل الركبة، الأكتاف
كابلين،
قصّة كارين (الإدمان على النحافة)
كافا- كافا،
التهاب القرنية،

إصابات فيروسية،
والتهابات، ضباب الدماغ، الخرف
الإكتئاب، والعواطف المسببة،
اضطرابات جهاز المناعة، المزاج،
الأدوية المؤثّرة، وفقدان الذاكرة، والإجهاد
السيتوكينات والوزن، والانفلونزا،
ظفر قدم نامي تحت الجلد،
إصابات، انظر أيضًا الجروح،
تمارين الطفل الداخلي
الجنون، والأرق، والفض الجزيري، والأمعاء،
الحدس، انظر أيضًا الحدس الطبّي والخوف،
والشفاء، والتغيّر والذاكرة
قصّة إيرين (اضطرابات المزاج وضباب الدماغ)،
الحكّة،
مشاكل في الكلى، حصى الكلى،
كلونازيبام،
الركبة ومشاكلها،
التهاب الحنجره،
العلاج بالليزر
أساليب التعلّم، انظر الدماغ وأساليب التعلّم،
الدماغ الأيسر
ربط الدماغ الأيمن، ووظائفه
صعوبات تعلّميّة. راجع عسر التعلّم
نقل العواطف من الدماغ الأيمن،
الجانب الأيسر من الجسد
مشاكل الساقين،
بلسم الليمون،
الجذام،

سرطان الدم، والثر الأبيض،

اسيتالوبرام، عرق السوس،

العرقسوس،

قصّة ليندا (الإدمان على الكحول)

أعراض الجسد، حقائق القراءة الحدسية،

القراءة الحدسية، والحلّ،

خطوط التجاعيد، والترهّل،

مشاكل الكبد، والكبد، انظر أيضًا التهاب الكبد،

حمض الفوليك،

الكُزَاز (التيتانوس)

مرض لو جيهريج. انظر التصلب الجانبي الضموري

الحبّ، الحبّ الحقيقي، الإدمان على،

العواطف الأساسية، اختيار الحب-الخوف

حبّ النفس، صراعات مع،

ورم في الحنجرة،

والثوابت والقلق، انظر أيضًا، مراجع القلق

اضطرابات الدماغ، انظر أيضًا التركيز

قصور الانتباه وفرط الحركة، وعسر التعلم،

أنماط الشخصية،

اضطرابات التعلم في الدماغ الأيمن،

حلّ المشاكل التي تواجهك، الإكتئاب

انظر أيضًا، مراجع الإكتئاب

قراءة افتراضية، أساليب التعلّم،

انظر أيضًا، الدماغ وأساليب التعلم والذاكرة

انظر أيضًا مراجع الذاكرة، العقل- الجسد

مثلث برمودا،

شبكة العقل- الجسد، انظر أيضًا مراكز العواطف،

الأدوية والمكملات الغذائّية للإدمان

لقصور الانتباه وفرط الحركة، وللتوتر

ضباب الدماغ، لإصابة الدماغ ومشاكل

الرئة ومشاكلها، انظر أيضًا المركز الرابع،

الالتهاب الرئوي، والذئبة، وداء لايم،

ومشاكل الغدد الليمفاوية،

المغنيسيوم، الملاريا،

مثبطات أكسيداز أحادي الأمين

ماريجوانا، قصّة مارك (أنواعٌ مختلفةُ من الإدمان)

التهاب الخشاء،

الحدس الطبّي، في ما يخص: نظرة عامة

حول العمليّة،

الإدمان،انظر أيضًا مراجع الإدمان،

الذاكرة،

للإكتئاب، لتقلّب المزاج،

للذعر/ اضطراب ما بعد الصدمة،

التأمّل. انظر الثوابت،

الصلاة

المرتبطة بالروحانية، والسيطرة على الأفكار التي

تسبب القلق،

الخوف والشبكة،

والتركيز، والطفل الداخلي،

سن اليأس، التخفيف من التوتر،

رحلات دينية،

الذاكرة،

الثوابت، وتأثير الشيخوخة،

تأثير الكحول، وضربات على الرأس،

الخرف، انظر أيضًا، اضطرابات الذاكرة،

الذاكرة، الحوادث/ الإرتجاجات/ إصابة الدماغ

الثوابت، تقييم اصابة الدماغ،

أعراض الجسد، حقائق من القراءة الحدسية

القراءة الحدسية

مرض الزهايمر وغيرها من أنواع الخرف،

خرفٌ يُصيب الدماغ،

العواطف، الصحّة، الخوف من الفشل،

إنشاء داراتٍ من أجل،

صحّة جيّدة، لقواعد الارشادية،

إجراءات لـ

كيف تُنشأ (تقنيات الدماغ)

ضعف المناعة ، والحدس، والإستسلام،

التأثير على الذاكرة،

صعوبات في التعلم، العيش في الحاضر،

عيش الحياة بدون خسارة،

الحدس الطبّي بهدف التحسّن،

الحدس الطبّي لتحقيق الهدف،

ذاكرة العقل، الحُصين،

ذاكرة الجسد (اللوزة الدماغية)

انظر أيضًا: اللوزة الدماغية، الحُصين،

علاجات أُخرى لتحسين صحتنا،

التعلّم أولويّة بعد التعرض للإصابة،

مناهج أخرى ، فسيولوجيا إصابة الدماغ،

إعادة تقييم حالة الدماغ،

مكملات غذائيّة، أعراض الجسد، والإصابة

قصّة فيفيان،

الذاكرة، القلق، والصدمة، والثوابت،

أعراض الجسد، وظيفة الدماغ، دارات الذاكرة،

والصدمة، أعراض عاطفيّة،

حقائق من القراءة الحدسية،

القراءة الحدسية، الحدس الطبي، الحلّ

قصّة تيري/ الذاكرة، تأثير الإكتئاب،

في ما يخصّ: نظرة عامة عن الشيخوخة

والتمتع بقوة إمتلاك هدف،

الجسد/ التصرّف، حماية الدماغ من الخرف

حقائق من القراءة الحدسية،

القراءة الحدسية،

الشيخوخة، والتغذية والحلّ،

التخفيف من التوتر/ الكورتيزول، النوم،

الأرق، الإهتمام ببعض الأمور لتحسين الوضع،

كل ما يتعلّق بالصدمة، الآثار،

كيفية النظر إلى الأمور،

قصّة سوزان، (هل أنا مُصابة بمرض الزهايمر؟)

الأفكار، الزهايمر وأنواع أخرة من الخرف،

انظر أيضًا مرض الزهايمر، والثوابت،

التقييم/ الاختبار،

أعراض الجسد، تغيرات الدماغ المترافقة مع،
حقائق من القراءة الحدسية،
مخاوف من تاريخ الأسرة،
الموهوبون فكريًا، القراءة الحدسية،
الحدس الطبّي لتحسين الذاكرة،
المزاج مقابل الذاكرة،
علاجاتٍ أخرى،
معالجة أسباب الإضطراب،
الحلّ، العلاجات،
كيف عليّ أن أتصرّف أثناء خسارتي للذاكرة،
قصة ويتني، انقطاع الطمث
وفترة ما قبل انقطاع الطمث،
انظر أيضًا الهرموانت، مشاكل القلب والدماغ،
مشاكل الحيض، انظر أيضًا
متلازمة ما قبل الحيض (PMS)، الصداع النصفي،
ومثلث برمودا الخاص بالعقل- الجسد
اكتشاف هدفا حدسيًّا،
اضرابات المناعة، والهدف منها،
دوار الحركة، انظر أيضًا دوار السيارة،
الفم ومشاكله، انظر أيضًا المركز الخامس،
مخاط القولون،
التصلب المتعدد، فيتامينات متعددة، العضلات،
ضمور العضلات، وقصر النظر،
دماغ باطني. راجع التوجه الديني والتنوير،
قضم الأظافر، الأظافر،
قصة نانسي، (قصور الانتباه وفرط الحركة)،
الخدار، والغثيان،
مشاكل العنق والرقبة، الرقبة، تيبّس الرقبة،
التهاب الكلية، انظر أيضًا مرض برايت،
الأعصاب، انهيار عصبي، العصبية،
انظر أيضًا مراجع القلق،
الألم العصبي، والعُقيدة،

طب العقل- الجسد،

انظر أيضًا الجسد، العقل، الدماغ

علاج المرآة، والإجهاض

كريات الدم البيضاء (أحادية)،

المزاج،

الغدة الكظرية ، وأن تصبح طبيًا (خطوات محددة)،

الإكتئاب، انظر الاكتئاب، واضطرابات المزاج

ضباب الدماغ، الاكتئاب وتقلّب المزاج،

الاكتئاب والصدمة ومشاكل العقل-الجسد،

هرمون نورايبنفرين،

الأنف ومشاكله، الخدر،

هواجس وسلوكيات قهرية، انظر أيضًا

مراجع الإدمان،

قصة أوليفيا (عسر القراءة)،

والحمض الدهني وأوميغا 3،

انظر أيضًا حمض الدوكوساهكساينويك،

التهاب العظم والنقي، هشاشة العظام،

الشعور بعدم الإنتماء، الشعور ب- ،

انظر أيضًا قصّة دينيس (دماغي باطني)

المبايض،

زيادة الوزن، انظر أيضًا السمنة،

الأكسجين. انظر الأكسجين الضغط العالي،

مرض باجيت، والألم،

الشلل، انظر أيضًا الشلل الدماغي،

الإلتهاب الوريدي

البثور، والتهاب باطن العين،

الغدة النخامية، والثؤلول الإخمصي،

الالتهاب الرئوي، واللبلاب السام / البلوط،

شلل الأطفال،

تنقيط أنفي،

باناكس جينسنيغ، والبنكرياس، والتهاب البنكرياس

الذعر/ راجع أيضًا مراجع القلق،

اضطراب ما بعد الصدمة،

الشلل، والطفيليات ومرض باركنسون،

زهرة العاطفة،

قصّة باتريك (علم الإستعلاء)

باروكسيتين، العضو الذكري (الأعضاء التناسلية)،

القرحة الهضمية،

التهاب اللثة

أنماط الشخصية والثوابت لتحقيق الكمال والسعادة،

أعراض الجسد،

ربط دارات الدماغ لبناء الشحصيات،

خلق الكمال/ التوازن في الدماغ،

اضطرابات مُفسّرة، حقائق من القراءة الحدسية،

القراءة الحدسية، قصّة ساره

اضطراب ما بعد الصدمة، الثوابت،

استخدام الكحول،

تهدئة النفس بشكلٍ قهري، قصّة دوللي،

قصّة هيتي، الأدوية،

الذاكرة، الشلل، آثار الأعراض، العلاجات،

الصلاة/ انظر أيضًا الثوابت، والتأمّل

متلازمة ما قبل الحيض،

البروجسترون، والبروستات ومشاكله، فلوكسيتين،

الصدفية، اضطراب ما بعد الصدمة

عظمة العانة، التهاب الحويضة والكلية،

انظر أيضًا الالتهابات البولية

التهاب دواعم السن،

التهاب اللوزتين الصديدي

داء الكلب، طفح جلدي،

انظر أيضًا التهاب المستقيم،

(الهروب من أزمة مستمرّة)، والحلّ،
ثلاث فئات عامة من، شمولية ضعف الدماغ،
متلازمة فايفر،
انظر أيضًا عدد كريات الدم البيضاء (أحادية)،
انظر الشرج، مشاكل البرسيم الأحمر،
العلاقات، الشفاء، مشاكل التنفس
انظر أيضًا الحساسية،
الروماتزم،

التهاب المفاصل الروماتويدي،
الرهوديولا،
كساح الأطفال،
الدماغ الأيمن
تحقيق التوازن مع الدماغ بأكمله،
التعرّف على رسائل حدسية، تكوين الـ ،
وارتباطه بالدماغ الأيسر،
المرض،
عواطف مترجمة في الجسد، والحدس،
الإستجابة إلى العواطف،
نقل العواطف إلى الدماغ الأيسر،
اضطرابات التعلم في الدماغ الأيمن
الثوابت، أعراض الجسد، ميزات الـ ،
تفسيرات وأعراض، قراءة حدسية، آفاق،
علم الإستعلاء، قصّة باتريك، الحلّ،
الجزء الأيمن من الجسد،
عرق النسا،
تصلب الجلد، والجنف، والخدوش،
دوار البحر،
المركز الثاني،
النوبات، والسيلينيوم، والشيخوخة،
انظر أيضًا مرض الزهايمر، والذاكرة،
المركز السابع،
القوباء المنطقية (الحصبة)
الساقان، والكتفين، كتفين غير مستقمين،
الجينسنغ السيبيري، فقر الدم المنجلي،
مشاكل الجيوب الأنفية،
انظر أيضًا تنقيط أنفي خلفي،
المركز السادس، الهيكل العظمي،
انظر أيضًا العظام ومشاكلها،
الجلد ومشاكله، انظر أيضًا البثور،
الشرى؛ الصدفية، الطفح الجلدي،

القوباء الحلقية، قناة الجذر

الحزن، انظر أيضًا الإكتئاب والغضب،

شبكة العقل-الجسد،

أعراض عاطفيّة تشير إلى مشاكل جسديّة،

دينوزيل مثيونين،

قصّة ساره (التهرب من ازمةٍ دائمةٍ)

الجرب،

مزناليزا شولز(المؤلّفة)، وخلفيتها

ولويزا هاي، والتغلب على التحديات الشخصية

النوم، أسيتيل كولين

قصور الانتباه وفرط الحركة، الثوابت،

استهلاك الكحول،

القلق، والإكتئاب، والأعشاب، والمغنيسيوم،

الذاكرة، والحبوب، آثار جانبيّة،

التوقف عن التنفس أثناء النوم، التدخين،

انظر أنواع الإدمان المتعددة، الشخير

مجموعة من الشبكات العصبية الجسدية،

القروح، انظر أيضًا قارحة الفم (بثور الحمى)

إلتهاب الحلق،

التشنجات،

التهاب القولون التشنجي،

التهاب السحايا الشوكي، العمود الفقري،

انظر ايضًا آلام الظهر، العمود الفقري،

تقوّس الـ (الجنف)،

رحلات دينية، التوجه الديني والتنوير،

انتقال الدماغ من الخوف إلى الأمان،

السكتة الدماغية،

التمتمة،

الإنتحار،

السمو،

انظر اضطرابات التعلم في الدماغ الأيمن،

المكملات الغذائية. انظر الأدوية،

انظر أيضًا الكمال

والثوابت، الجسد، العقل، الدماغ، أعراض الجسد،

ضباب الدماغ، هيكل الدماغ، توازن الدماغ،

قصّة دينيس، (الدماغ الباطني)

مشاكل صحيّة / عاطفية/ جسدية

حقائق من القراءة الحدسية،

القراءة الحدسية،

النوبات، والحلّ

تحول الدماغ والجسد،

الطحال،

والالتواء،

والعقم،

والجلجل،

تيبّس الرقبة،

المعدة ومشاكلها،

التوتر، انظر أيضًا الكورتيزول

أدوية ومكملات غذائية محددة، التورم،

انظر أيضًا الوذمة؛ السوائل، احتباس الماء في

الجسد؛ الالتهاب، مرض الزهري،

الدودة الشريطيّة

الأسنان ومشاكلها، قناة الجذر والفص الصدغي،

الإدمان، قصور الانتباه وفرط الحركة،

التركيز، الغضب المترافق،

توازن الفص الصدغي، ووظيفته،

الدماغ الباطني، والشخصية

متلازمة المفصل الفكي الصدغي

قصة تيري، (الصدمة والذاكرة)

الخصيتان،

تراجعٌ في نسبة التستوستيرون لدى الرجال،

هرمون التستوستيرون، الكزاز (الكزاز)،

المركز الثالث،

الأفكار، وتشكيل الخبرات،

الـتأمّل، والتخفيف من التوتر،

الذاكرة،

الغدة الدرقية. انظر أيضًا إدمان المركز الخامس،

القلق والجسد، العقل، الدماغ، أساليب التعلّم،

والإكتئاب، تضخم الغدة الدرقية،

فرط نشاط الغدة الدرقية، قصور الغدة الدرقية

الذاكرة، المشكلة/السبب/ نمط الفكر الجديد/

التشنجات اللا إراديّة ، التشنجات ، الطنين،

المفصل الفكي الصدغي،

أصابع القدم، اللسان، التهاب اللوزتين،

توبيرامات،

الصدمة، انظر أيضًا اضطراب ما بعد الصدمة،

القلق، انظر القلق، والصدمة، والعقل- الجسد

الجسد، العقل، الدماغ، والإكتئاب،

انظر الإكتئاب، الصدمة،

اضطراب مزاج العقل-الجسد،

الخوف والذاكرة،

مشاكل الحلق والحنجرة ، مرض القلاع،

الغدة الضرقية،

فيتامين E ،

كف مريم، البهاق،

قصّة فيفيان، ؤاجع، الذاكرة، الحوادث/

الإرتجاجات/ إصابة الدماغ

والتقيؤ، الفرج،

الثآليل، انظر أيضًا الثؤلول الأخمصي

الضعف، الوزن، انظر الإدمان على الطعام،

الإدمان على النحافة، إضطرابات الأكل،

الوزن الزائد،

البوبروبيون، البثور، (مخاوف الذاكرة)

الكمال، انظر أيضًا الجسد، العقل، الدماغ،

الإبداع،

العلاقات، الشفاء والبحث عن علاج،

انظر أنماط الشخصيّة،

التوجه الديني والتنوير،

انظر أيضًا الذاكرة، القلق، والصدمة
والعلاج بالمرآة،
مرض السل، الأورام
التلفاز، الإكتئاب برنامج الإثني عشر خطوة،
قرحة المعدة، ، التهاب الإحليل، الالتهابات البولية
الرحم، المهبل (الأعضاء التناسلية)،
التهاب المهبل، الناردين،
توسع الأوردة، والأمراض المنقولة جنسيًّا
الدوار، انظر الدوخة (الدوار)، الالتهابات الفيروسية
فيتامين ب 6 ، فيتامين ب 12
هذا الكتاب،
سن العقل، وتأثيره
انظر مراجع القلق، الخوف
الجروح، انظر أيضًا الجروح، والإصابات،
المعصم،
إكزاناكس
عدوى الخميرة، راجع أيضًا المبيضات، مرض
القلاع،
الزنك،
زولوفت،

شكرٌ وتقديرٌ

يدور هذا الكتاب حول كيفية شفاء عقولنا وخلق الكمال. الإنسان لا يسكن في جزيرةٍ بمفرده. فلكلّ شخصٍ عبقريّةً فريدةً من نوعها وبعض نقاط الضعف في دماغه أيضًا. لذلك، لا أحد منّا يتمتّع بدماغٍ "كاملٍ". من أجل أن تتمكن من الإبحار في أعماق الحياة، عليك أن تتمتّع بصحةٍ جيّدةٍ وأن تشعر بالسعادة وأن تكون منتجًا. عليك أن تعمل وتتزوّج وتُصادق أشخاصًا يمنحون دماغك ميزاتٍ لا يملكها. عليك أن تفكر: "أنا ممتنٌّ للمساعدة التي يّقدّمها الناس لي كلّ يومٍ. أنا ممتنٌّ للأشخاص الذين يمنحونني امتيازاتهم وعبقريّتهم". قم بتحصين نفسك. انظر إلى القائمة التالية. فقد نظمت الأفكار وفقًا لمناطق الدماغ لسببٍ جليٍّ.

منطقة الفص الجبهي

تُعتبر المديرة التنفيذية لويز هاي، أسطورةٌ عظيمةٌ في طب العقل والجسد. سواء قامت بدراسةٍ على سكايب أو خلال محاضراتها وكتبها، فهي بطلةٌ مجهولةٌ في الطب النفسي والعلاج السلوكي المعرفي. أمضيت 35 عامًا في تثقيف نفسي، محاولةً ربط العلاقة بين العاطفة والحدس والدماغ والجسد والصحة. أمّا لويز، فجلست في غرفةٍ واستمعت إلى قصص المرضى وتوصّلت إلى نفس المعلومات. اكتشف أيّها القارئ النتيجة بنفسك. يشرفني أن أكون اليوم برفقة هذه الإنسانة العظيمة وأن أعمل بجانبها.

بعد إدارة منظمة هاي هاوس للتخطيط وحل المشكلات ووضع خططٍ مستقبليّةٍ، أشكر الرئيس التنفيذي لشركة هاي هاوس السيد رايد ترايسي والرئيس التنفيذي للعمليات السيدة مارغاريت نيلسين اللذان يستمران في منحي فرصًا رائعةً. أشكركِ باتي غيفت، نائب الرئيس والمحررة، والأسطورة في هذا المجال، وأنحني إليكِ احترامًا وإعجابًا وحبًا. وفي ما يخصّ مهارات اتخاذ القرار والإعلانات،

أشكر ليندسي ماكجنتي على تحمّلي ومعالجة "رهابي الاجتماعي". شكرًا جزيلاً لمارلين روبنسون، التي لا يُقدَّر اهتمامها بثمنٍ في موافقتها على قراراتي. وشكرًا جزيلاً لكريستي سالييناس على غلاف الكتاب. ألوان بانتون، من يدري؟ أشعر بالحماس تجاه الدورات التي تقوم بها لورا غراي على الانترنت. ويُذكر أنّها إنسانةٌ منظمةٌ للغاية. لديها قدرات تخولها تأليف كتابٍ. أشكر عقلي الذي يمنحني أفكارًا إيجابيةً مثل: "بإمكانك القيام بذلك!" أشكر مؤتمرات هاي هاوس عبر الولايات المتحدة، على تشجيعي طوال العام.

الدماغ الأيسر

ترجمت المحررة الموثوق بها، آن بارثل، كلماتي حتى تبدو مترابطةً. لقد اكتسبتِ لهجاتي من بوسطن، ورود ايلاند، وبعض لهجاتي الزائفة من نيويورك. كيف تقومين بذلك؟ قدمتُ اسمكِ إلى الفاتيكان من أجل القداسة. وكارين كيني، كيف يمكنني أن أعيش بدونك. فأنت التي تسجلين الصوت الذي يتمّ تحويله لاحقًا إلى نصٍ مكتوبٍ؟ فصوتكِ مترسخٌ في دماغي.

شكرًا لكريبالو وسوزي "ديبي" أرنيت. أنتما تراقبان وتديران مسيرتي بطريقةٍ لا يمكن وصفها. وتساعدانني في بث برنامجي، بدءًا من المؤتمرات وصولاً إلى الإنتاج التلفزيوني. وأشكر إذاعة هاي هاوس على جهدها خلال البث. يا لكِ من إذاعةٍ رائعة ومحترفةٍ! أشكر ديان راي وريشيل، وجميع أفراد الطاقم. تواجدتما كل أسبوعٍ ولأكثر من 10 سنواتٍ لأتمكّن من استقبال إتصالاتٍ، فأقول: "الصحة الحدسية مع الدكتور موناليزا. هل يمكنني ان أتلّقى الاتصال الثاني؟"

أنتقل إلى مناطق التعلم والذاكرة في الدماغ. علمني هؤلاء الناس عن الدماغ وارتباطه بالجسد. أشكر مستشاريّ. فكلّ لحظةٍ أمضيتها مع هؤلاء الناس ساهمت في إنجاز هذا الكتاب. أشكر الدكتور مارجريت نيزر، والدكتور في الطبّ، مارسيل ميسالوم؛ والدكتور ديباك بانديا، الحائز على شهادة في الدكتوراه، وايديث كابلان، والدكتور في الطبّ نورمان جيسشويند، والدكتور في الطبّ كريستيان نورثروب، وجوان بوريسينكو الحائز على شهادة الدكتوراه.

الدماغ الأيمن

يعود سبب وجود القائمة الطويلة المرتبطة بالدعم إلى ما نُطلق عليه في التقييم النفسي

العصبي، بالفص الجبهي المزدوج أ.

يحتاج الجزء الأيسر الضعيف من الدماغ إلى عبقريّة محرّري. والحمد لله أنّني أملك دماغًا مزدوجًا. لذلك، أشكر الرب لمنحي تلك القدرات، ولتلقي المعلومات وإنجاز هذا الكتاب. أنا نكرةٌ لولا وجود الربّ. أقول لك بكلّ ما للكلمة من معنى، أنّني لن أكون على قيد الحياة لولا مساعدتك.

الجسد

لن نتمتّع بعقلٍ كاملٍ لو لم يكن دماغنا مرتبطًا بجسدنا. أعتبر هؤلاء الأفراد مؤسسةً مُحبةً. أعتبرهم عائلتي. لقد ساعدونني في التقدّم إلى الأمام في حياتي اليومية. وباعتباري طبيبة حدسيّة، سأقوم بتنظيم أسمائهم بحسب المراكز العاطفية، أو مراكز الطاقة، إذا كنت تفضل ذلك يا أيها القارئ.

المركز العاطفي السابع: قامت أفيس سميث، أستاذةٌ في اللغة العبرية وفي التوراة (أي التوجيه والتعليم) في مساعدتي على عقد اتصالٍ روحيٍّ. أفتخر أن أسميّها "مرافِقتي". وأشكر موظفي Disney World وMagic Kingdom وEpcot وAnimal Kingdo وHollywood Studios، على عدم إصدار أمرٍ تقييديٍّ بسبب العدد الهائل من الزيارات التي قمت بها للحفاظ على صحتي العقليّة في العام الماضي. وبالمناسبة، سأُجدد عضويتي السنوية مُجدّدًا.

المركز العاطفي السادس: أشكر زملائي وأصدقائي. أشكر Gypsy Hands وساره وكسوشيل وجريسكوم وجيسيكا وموظفين آخرين. أشكر المعالجين الذين لم يففارقونني في مركز Knoxville. أشكر دانييل بيرالتا، ذلك الشاب اللعوب زميل غوشي أفيسياندو. وكيف لي ألا أحبّه؟ وأشكر هيذر داني. فهي ذكيةٌ للغاية وموسوعةٌ في التغذية. عليك ان تتذوّق منتجات اللبن الخالية من القمح التي تصنعها هيذر!

المركز العاطفي الخامس: صوتي. أشكرك يا جاي هوفمان ومارشيل بيلوفين على نصائحكما القانونية المبنيّة على خبرة. أنتما بمثابة بيري ماسونس. وأشكر الخبير في موقع الانترنت السيّد جيفري سوثيرلاند الذي سيطر على أعصابه في خضم أجواء التوتر والإجهاد الذي سببّه الانترنت.

المركز العاطفي الرابع: أشكر الأشخاص الذين ساهموا في استمرار نبض قلبي وصحته.أشكر الدكتور كومار ككارلا والدكتور روسماري دودا والدكتور فيرن تساو والدكتور دين دينج والدكتور ستيفين دوبيسكي وعيادة مايو. انحني احترامًا لكم. أنتم رائعون. وجزيل الشكر لـ Anthem Blue

Cross and Blue Shield على دفع الفواتير.

<u>المركز العاطفي الثالث</u>: المظهر الخارجي. البداية من الشعر الذي يؤدي دورًا أساسيًا في حياتنا المهنيّة. أشكر استوديوهاتAkari وبيتير جون المسؤول عن قص الشعر وجيفري المسؤول عن تغيير لون الشعر. أقدّم جزيل الشكر إلى مايك بريوير، المسؤول عن تنظيم المروج والحدائق وزينة الأعياد: أشكر هيذير وأنيتا في قسم إدارة الجودة. بفضلهما رأيت منزلي نظيفًا للمرة الأولى. الغذاء والولائم والمؤتمرات. قد يكون تحضير الطعام في بعض الأحيان مشكلةً. لكّننا وجدنا الحلّ مع شركة Harraseeket في فريبورت، مين التي تقدم أطعمةً عضويّةً. أشكر مالكيها رودني وتشيب غراي ونانسي غراي وصاحبة الحانة روندا ريل والطاهية ماريان مكاليستر والمديرة مارشا وجون ماري والأشخاص الذين ينظمون الولائم، والنادلين والنادلات. وإذا كنت أيّها القارئ محظوظًا بما فيه الكفاية للذهاب إلى هناك، أنصحك بتذوّق فطيرة التفاح والتوت الخالية من الغلوتين. قل لهم أنّك من قبلي. لكن، إيّاك والجلوس مكاني في الحانة!

<u>المركز العاطفي الثاني</u>: المال. أشكر المدراء الماليّين، جورج هوارد وبول شابوت والمُحاسب بيتر. فهم يتولّون زمام الأمور حين أفقد السيطرة عليها.

<u>المركز العاطفي الأوّل</u>: أنا ممتنٌّ لوجود أصدقائي وعائلتي الرائعة في حياتي. أرجو ألا تحزنوا من ترتيب أسمائكم تحت هذه اللائحة. فمن المستحيل أن أضع أسماءكم جميعًا في المركز الأوّل. لذلك قمت بربط أسمائكم بواصلةٍ في جملةٍ واحدةٍ. أشكر كارولين ميس- جاني وجيري ليمول – ناعومي جود- ولاري ستريكلاند- هيلين وروي سنو- لورا داي- جويس بوير. هذه القائمة التي فصلت بين أسمائكم بواصلةٍ، دليلٌ على أنّكم عائلتي. لا أستطيع أن أعبّر عن حبّي لكم بالكلمات. لكن اسمحوا لي أن أعرب عن شكري بالتفصيل وبالترتيب الأبجدي العكسي.

أشكر توأمي الملتصق، كارولين ميس التي انفصلت عني خلال الولادة وطُرحت للتبني. لقد تشاركنا لحظات الفرح والحزن على الهاتف. فبكينا وضحكنا سويًّا. وشاركنا حالاتٍ بيولوجيّة يُصعب ذكرها تحت هذه القائمة. توأمي، معكِ أشعر بأنني محبوبةٌ. كيف ستكون الحياة بدونكِ؟

أشكر الدكتور جاني وجيرالد لي مول لتواجدهما في فينيكس، أريزونا بعد أن كنت على شفير الموت. أشكركما على إنقاذ حياتي ومساعدتي على السير مُجدّدًا. شكرًا لكما!

أشكر السيدة ناعومي والسيد لاري وكلّ شخص في ال-Peaceful Valley. أشكر هيلين وروي سنو وكلّ شخصٍ في Leiper's Fork. لقد صليتم من أجلي. فضحكنا، وبكينا سويًّا أثناء

الكوارث كالفيضانات، وحوادث السيارات، والكوارث الوطنية. قضينا أوقاتا جميلةً وصرختم عاليًا: "يا عزيزي، نحن نحبك!"

أشكر شقيقتي لورا داي، التي تتنكر أنّها من اليهود السفارديون. فهي تعيش في مدينة نيويورك، وأتواصل معها عبر الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية. حبّي لك يا شقيقتي لا يوصف بالكلمات.

أشكر عائلتي في جنوب شرق فلوريدا، عائلة بوير، في الأخص جويس بوير التي ترسم الإبتسامة على وجهي حين تحدّثني بلهجة سكّان نيويورك وبأسلوبها وشخصيتّها. تذكّرني بالقاضية جودي التي تابعت برنامجها على مدى عشرين عامٍ. "أنتِ تحثّينني نحو الأفضل وتوجّهينني حين أضّل طريقي. شكرًا لكِ".

أشكر أطفالي الأعزاء لوريتا لين وكونواي تويتي وتامي وينيت. نعم، تدلّ أسماءهم على تأثّري بمنطقة الجنوب. بالطبّع أشكر هراتيو. أحبّكم جميعًا.

وفي النهاية، أشكركم أيها القراء. لم أكن لأنجز هذا الكتاب لولا وجودكم. أشكركم على دعمكم لي.

عن المؤلفين

الدكتور مونااليزا شولز وهي من الأشخاص النادرين الذين يتخطّون حدود الحدس والعلوم والطب والتصوف. الدكتور مونااليزا خبيرةٌ معروفةٌ دوليًا في مجال "الحدس الطبي وطب العقل والجسد". فألّفت وشاركت في تأليف كتبٍ منشورةٍ بـسبعة وعشرين لغةٍ. تمكّنت الدكتور مونااليزا، بفضل ذكائها ولهجتها وأسلوبها وشهاداتها الطبيّة والعلميّة أن تشير بشكلٍ حدسيٍّ إلى الحلّ المناسب لمعالجة المشكلات الصحية في أجسادنا من خلال حل كافة المشاكل العاطفية والبيئية والمهنية والدينيّة في حياتنا. وحلّت ضيفةً كخبيرةٍ في الحدس، حائزة على دكتوراه في الطب، وشهادة البورد في الطب النفسي، وشهادة دكتوراه في علم الدماغ، على برنامج أوبرا وينفري، وCBS الصباحي، ودكتور أوز راديو. كما قدّمت برنامجا خاصًا بها وهو "إذاعة هاي هاوس" لأكثر من عشر سنواتٍ. وظهرت في الكثير من البرامج التلفزيونية والإذاعية الوطنية والدولية. تدرّس الدكتور مونااليزا أفرادًا من جميع أنحاء العالم في "معهد التدريب للحصول على شهادةٍ في الحدس الطبي السنوي لمدة 7 أيام" في فريبورت في ولاية مين. مونااليزا طبيبةٌ حدسيةٌ لأكثر من ثلاثين عامًا، وطبيبة نفس وأعصاب. نشرت خمسة كتبٍ بعنوان اشفِ عقلك (مع لويز هاي)، وكلٌ على ما يُرام (مع لويز هاي)، والمستشار الحدسي، والدماغ الأنثوي الجديد، وحدس الصحوة. تعيش مونااليزا بين يارموث ومين ونشفيل وفلوريدا مع قططها الأربعة في حياةٍ بريّةٍ متنوعةٍ.

لويز هاي، مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا في العالم (يمكنك أن تشفي حياتك)، ومُحاضرةٌ في علم الماورائيات ومدرسة بيع أكثر من 50 مليون نسخةً من كتابها حول العالم. ساعدت الناس في جميع أنحاء العالم لأكثر من ثلاثين عامًا على اكتشاف وتطبيق الإمكانات الكاملة لقوتهم الإبداعية الخاصة لتحقيق نموهم الشخصي وشفائهم الذاتي. ظهرت في برنامج أوبرا وينفري وفي الكثير من البرامج التلفزيونية والإذاعية الأخرى في الولايات المتحدة وخارجها.

موقعها الالكتروني:

www.LousieHay.com

و

www.HealYourLife.com